

広報ひろさき 8月号掲載 各種スポーツ・体験教室

全教室共通事項…飲み物、汗拭きタオル、室内用シューズ（室内の教室のみ）を持参し、運動できる服装で参加を。各自傷害保険に加入を。詳しい持ち物等は各施設に確認を。

（◆）…住所・氏名（ふりがな）・年齢（生年月日）・電話番号・教室名（希望コース）・未成年の場合は保護者氏名を明記／家族や友人同士での参加は、はがき 1 枚で応募可／応募多数の場合は抽選で決定

○弘前市スポーツ指導員による各種教室

河西体育センターの教室

①かけっこ教室 (河西体育センター)	8月27日～9月24日の毎週月・木曜日（9月21日を除く）、午後4時45分～6時15分、全8回
②かけっこ教室 (弘前 B&G 海洋センター)	9月9日～10月28日の毎週水曜日（9月23日、10月14日を除く）、午後4時30分～6時、全6回

■対象 ①②市内小学生＝各25人程度

■持ち物 ①②屋内シューズ、なわとび

■申込み方法 往復はがき（◆）／ 8月17日（月・必着）まで

■問合せ 河西体育センター（〒036-8316、石渡1丁目19-1、☎38-3200）

市民体育館の教室

①体力づくり教室 (市民体育館フィットネスルーム)	①9月25日～12月11日の毎週金曜日（10月16日・30日を除く）、午後1時30分～2時30分、全10回 ②9月28日～12月21日の毎週月曜日（10月12日・19日、11月23日、12月14日を除く）、午後1時30分～2時30分、全9回
②テニス体験教室 (運動公園庭球場)	①9月1日（火）・8日（火）・15日（火）・18日（金）・25日（金）・29日（火）、10月9日（金）・27日（火）・30日（金）、11月10日（火）、午後7時～9時、全10回 ②9月2日（水）・7日（月）・9日（水）・14日（月）・16日（水）、10月7日（水）・21日（水）・26日（月）・28日（水）、11月2日（月）、午前10時～正午、全10回

■対象 ①②市民＝各10人

■申込み方法 往復はがき（◆）／ ①8月31日（月・必着）まで ②8月24日（月・必着）まで

■問合せ 市民体育館（〒036-8362、五十石町7、☎36-2515）

温水プール石川の教室

①平泳ぎ教室（中級） （温水プール石川）	8月26日～10月7日の毎週水曜日（9月23日を除く）、午後1時～2時、全6回
②バタフライ教室（初級） （温水プール石川）	8月28日～10月2日の毎週金曜日、午後1時～2時、全6回
③アクアウォーキング教室 （温水プール石川）	9月10日～24日の毎週木曜日、午後1時～2時、全3回

■対象 ①25m以上泳げる市民＝10人、市民＝②10人③20人

■持ち物 ①②③水着、キャップ、ゴーグル

■申込み方法 往復はがき（◆）／ ①②8月14日（金・必着）まで ③8月21日（金・必着）まで

■問合せ 温水プール石川（〒036-8123、小金崎字村元125、☎49-7081）

○その他団体による教室

市民水泳教室

とき	8月20日～10月1日の毎週木曜日（9月10日・24日を除く）、午後6時30分～7時45分、全5回 午後6時15分までに集合
ところ	温水プール石川（小金崎字村元）
対象・定員	高校生以上＝10人程度
参加料等	無料

■申込み方法 電話

■問合せ 弘前水泳協会（今さん、☎090-8258-6465）

はるか夢球場フィールドナイトヨガ

とき	8月28日（金）午後7時～8時（雨天中止）
ところ	はるか夢球場（豊田2丁目）
対象・定員	高校生以上
参加料等	1回1,000円
内容	星空の下、開放的な「はるか夢球場」の人工芝フィールドの上でヨガを行う（ヨガマットが必要、1枚100円でレンタルあり）

■申込み方法 電話／当日まで

■問合せ 運動公園（☎27-6411）

プールで楽しく FITNESS

とき	①水中エアロビクス教室 9月1日・15日・29日、10月13日・27日、11月10日（いずれも火曜日）、午後7時～8時、全6回 ②ホットヨガ教室 9月10日・24日、10月8日・22日、11月5日・19日（いずれも木曜日）、午後7時～8時、全6回
ところ	温水プール石川（小金崎字村元）
対象・定員	18歳以上＝各回20人（高校生不可）
参加料等	1回500円（全6回参加の場合、初回一括払いに限り2,500円）
内容	水中エアロビクス、ホットヨガの教室（①水着・水泳キャップ、②大きいバスタオル・動きやすい服装が必要）

■申込み方法 **窓口、電話**

■問合せ **温水プール石川**（☎49-7081）

チャレンジ！とびばこ教室

とき	8月22日・29日（土）、午後1時～1時50分
ところ	西小学校（茜町3丁目）体育館
対象・定員	小学校2～6年生＝各回5人（先着順）
参加料等	1回＝900円（傷害保険への加入は各自）
内容	跳び箱を跳ぶコツをマスターする（室内シューズが必要）

わくわくキッズ！体操教室

とき	8月23日・30日（日）、午前9時～9時50分
ところ	千年小学校（小栗山）体育館
対象・定員	小学校2～6年生＝各回5人（先着順）
参加料等	1回＝900円（傷害保険への加入は各自）
内容	トランポリン・鉄棒・跳び箱など（室内シューズが必要）

～共通事項～

■申込み方法 **メール／事前に**

■問合せ **ファイテンジュニアアスリートクラブ**（山崎さん、verdy1003_1003@yahoo.co.jp）

硬式テニス教室

とき	9月15日～25日の毎週火・金曜日、午後7時～8時30分、全4回 ※雨天の場合は9月29日（火）に順延
ところ	運動公園庭球場（豊田2丁目）
対象・定員	小・中学生
参加料等	2,000円（全4回分／傷害保険料込み）
内容	硬式テニスに親しみ、基本ストロークなどを行う（運動ができる服装、シューズが必要）

■申し込み方法 二次元コード／9月6日（日）まで

■問合せ 弘前市テニス協会（hirosakisitenniskyokai@gmail.com）

