



夢くらぶ国分寺の教室参加者を募集

ビギナー水泳教室

泳ぐのは初めて、息づきが苦手、水中に潜れないなどの初心者・初級者を対象とした水泳教室です。水泳の楽しみを通じて健康増進、水辺の安全意識を高めます。指導者は公認資格を持つインストラクターです。

■日時(各コース4回・水曜日)

Aコース

7月3日・10日・17日・24日

Bコース

7月31日、
8月7日・21日・28日

※8月14日を除く。

午後6時30分～8時

※開講5分前までに着替えてプールサイドに集合。

■定員 各先着20名程度

■参加費(各コース4回分)

会員 1,000円

会員外 1,500円(保険料込み)

■持ち物 水着、キャップ、ゴーグル、飲み物、着替え、タオル

カヌー教室

公認資格を持つ専門インストラクターによる、夏の季節にあわせた水に親しむ安全で親切な漕艇講習です。漕艇の基本技能を修得して、爽快なリバーツーリングを楽しみませんか。

■日時(金曜日)

7月5日・12日・19日・26日、

8月2日・9日・23日・30日

午後6時45分～8時45分

※講習6回、補習2回の計8回。

※開講5分前までに着替えてプールサイドに集合。

■定員 先着10名程度

※グループでの申し込みは不可。

■参加費(補習を含め8回分)

会員 3,000円

会員外 4,500円(保険料込み)

■持ち物 水泳着、ラッシュガードなどのシャツ、飲み物、着替え、タオル

※キャップとゴーグルは自由。

■講師 しもつけ指導者会(B&G

財団海洋性レクリエーションインストラクター)

共通事項

■場所

国分寺B&G海洋センタープール

■対象者 市在住の小学生以上、市在勤者

■申込方法 国分寺B&G海洋センター窓口にて、申込書に参加費を添えて申し込み

■申込期間 6月11日(火)～

■申し込み・問い合わせ先

夢くらぶ国分寺

(国分寺B&G海洋センター内)

☎(44)0849

(火・水・金曜日の

午前9時～午後5時)



グリムの里スポーツクラブの教室参加者を募集

シニア体操教室

栃木SC専門トレーナーの指導による教室です。

■日時(全5回・火曜日)

6月18日・25日、

7月2日・9日・16日

午前10時～11時

■場所

スポーツ交流館2階大会議室

■対象者 市在住者

■定員 先着20名

■参加費(5回分)

会員 無料

会員外 500円(保険料込み)

■持ち物・服装 飲み物、タオル、運動のできる服装、上履き、ヨガマット(貸出可)

バドミントン教室

今年度初開催。大人の方も大歓迎です!

■日時(全5回・土曜日)

6月22日・29日、

7月6日・13日・20日

午後5時15分～6時45分

■場所 石橋体育センター

■対象者 市在住の小学4年生以上の初心者

■定員 先着20名

■参加費(5回分)

会員 1,500円

会員外 3,000円(保険料込み)

■持ち物・服装 飲み物、タオル、運動のできる服装、体育館シューズ、ラケット(貸出可)

バドミントン講習会

■日時 6月23日(日)

午前9時～午後3時

※小学生は正午まで。

■場所 石橋体育センター

■対象者

市在住・在勤・在学の初心者

※サークル、チームでの申し込みは、代表の方が取りまとめて行ってください。

■定員 先着50名

■参加費

会員外・高校生以上

500円(保険料込み)

会員・小中義務教育学校生

無料

■講師 ヨネックス専属講師

■持ち物 体育館シューズ、バドミントンシューズ(持っている方)、タオル、飲み物、ラケット(貸出可)

共通事項

■申込方法 スポーツ交流館窓口で申込書に必要事項を記入のうえ申し込み(電話不可)

■申込期間

6月5日(水) 午前9時～

■申し込み・問い合わせ先

グリムの里スポーツクラブ

(大松山スポーツ交流館内)

☎(52)1182

(月・水・金曜日の午前9時～午後5時)