



— 基本理念 —

本スポーツ財団は、「東かがわ市の体育施設の管理運営を通して、市民や市内で働く勤労者の皆さまの健康、体力づくりをお手伝いしています。また、スポーツ事業を実施して、福祉の増進と健康で住みよいまちづくりを行う」ことを基本理念としている公益法人です。

指定管理者として施設の安全、環境美化に努め、市民の健康増進及び体力づくりに貢献するスポーツ教室の開催や、健康で住みよいまちづくりを実現していきます。



大内スポーツセンター TEL24-1810

たのしいバドミントン教室

日時 平成29年7月22・29日
8月5・12・19・26日(全6回) 毎週土曜日
18:30~20:00

定員 小学生以上 30名 ※最低人数14名
場所 とらまる てぶくろ体育館 メインアリーナ

参加料 3,300円(全6回)
2名以上同時申込で3,000円(全6回)

締切 7月18日(火)
※定員に達していなければ締切を延長します。

講師 武田 啓氏 武田 かおり氏
(東かがわ市バドミントン連盟)



引田スポーツセンター TEL33-7163

夏休み短期水泳教室

日時 幼児水泳教室(3~6歳)
平成29年7月26・27・28日(全3回)
9:00~10:00

小学生水泳教室
平成29年8月2・3・4日(全3回)
9:00~10:00

定員 各24名 先着順 ※最低人数各6名
対象 7月26・27・28日 幼児
8月2・3・4日 小学生

参加料 各3,000円
※きょうだい割引 お友だち割引 会員割引あり
詳しくは窓口までお問合せください。
(希望者のみスポーツ保険加入・別途800円)

締切 定員に達し次第、締切



メインアリーナ大開放

日時 平成29年8月11日(金・山の日)
13:00~17:00の間の、好きな時間

場所 とらまる てぶくろ体育館 メインアリーナ
持ち物 体育館シューズ、汗拭きタオル、飲み物
プレイに必要な道具(ラケット・ボール等、あれば)

参加料 100円(保険料、レンタル料込み)
申込 当日、開放時間中に直接お越しください。

競技可能種目 ※小学4年生以下の子どもは、大人の人と一緒に参加しましょう。
ソフトバレー・卓球 ※道具は数量限定です。
バドミントン 混雑時はゆずりあって使用
バスケットボール など してください。

とらまる公園テニスクラブ

日時 7月6・13・20・27日 毎週木曜日
20:00~22:00

定員 成人初級 8名 ※最低人数4名
場所 とらまる公園テニスコート

参加料 2,400円(全4回)
締切 7月6日(木)

講師 長尾 正二(財団職員)



ミニバスケットボール教室

日時 7月3・10・24・31日 毎週月曜日
3・10日 19:30~21:00
24・31日 19:30~21:30

定員 小学生以上 12名 ※最低人数4名
場所 とらまる てぶくろ体育館

参加料 2,000円(全4回)
締切 7月3日(月)

講師 赤澤 直樹(財団職員)



ストレッチコンディショニング

日時 ①7月3・10・24・31日
毎週月曜日 16:00~17:00
②7月5・19日
第1・3水曜日 10:30~11:30

定員 成人 各10名 ※最低人数3名
場所 とらまる てぶくろ体育館
大会議室

参加料 ①月曜日 2,000円(全4回)
②水曜日 1,000円(全2回)

締切 ①7月3日(月) ②7月5日(水)

講師 赤澤 直樹(財団職員)



フェンシング教室

日時 7月7・21・28日
毎週金曜日
18:00~19:30

定員 小・中学生 8名
※最低人数4名

場所 とらまる てぶくろ体育館

参加料 1,500円(全3回)
締切 7月7日(金)

講師 大前 賢典(財団職員)



水泳教室

事前申し込みが必要です

●本科子どもコース

| 時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--------|-------|---|---|-------|---|
| 15:50~ | — | — | | 20~6級 | |
| 16:40~ | 20~3級 | — | | 20~3級 | |
| 17:30~ | 20~1級 | — | | 20~1級 | |

※教室は各50分のレッスンとなっております。
 ※各クラスには定員があり、場合によっては欠員待ちとなりますので、窓口で確認してください。
 ※満3歳から参加できます。尚、3歳の誕生日の半年前から希望クラス届を提出できます。
 在籍は3か月前から可能です。

●参加料金及び在籍料 (本科コース)

| コース | 金額(月額) | 在籍料(月額) |
|-----|--------|---------|
| 週1回 | 3,000円 | 600円 |
| 週2回 | 4,200円 | 1,100円 |
| 週3回 | 4,800円 | 1,600円 |



※その月のレッスンに一度も参加しなかった場合は、上記在籍料のみの支払いとなります。

●成人コース

| 時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|------|------------------------|---|-----------------------|-------------------------|-----------------------|
| 昼の部① | 初心者~上級 13:30~14:20 | — | 初心者~上級 13:30~14:20 | アクアピクス 13:15~14:00 | 初心者~上級 13:30~14:20 |
| 昼の部② | — | — | — | 初心者~上級 14:30~15:20 | — |
| 夜の部 | ショートアクア 19:00~19:45 | — | 初心者~上級 18:40~19:30 | 初心者~上級競泳 18:40~19:30 | 初心者~上級 18:40~19:30 |

※教室は各50分のレッスンとなっております。(※ショートアクア(月)・アクアピクス(木)は45分)。
 ※各曜日時間には定員がありませんので、ご都合のいい時間に自由にご参加いただけます。
 ※水泳コースに参加の方は、ショートアクア(月)に併せてご参加いただけます。
 ※木曜日夜の部の「上級競泳コース」は、コーチの認定が必要となります。
 ※月8回コースの方に限り、1回500円で制限回数を超えてのご参加が可能です。
 ※教室に指定回数ご参加できなかった場合は、振替として当月内に限り一般利用でご利用いただけます(指導なし)。

●本科子どもコース 進級基準

| 級 | 進級項目 | 級 | 進級項目 |
|----|-----------------|----|----------------------|
| 20 | 水慣れ | 10 | クロール(片側呼吸)25m |
| 19 | カエルとび 3m | 9 | カール(側頭)コソニアクストローク25m |
| 18 | 伏しキック 5m | 8 | 背泳ぎ 25m |
| 17 | 背泳ぎキック 12.5m | 7 | 平泳ぎ 25m |
| 16 | 安全泳 12.5m | 6 | バタフライ 25m |
| 15 | ビート板キック 12.5m | 5 | 100m個人メドレー完泳 |
| 14 | ビート板キック 25m | 4 | 50mタイムトライアル(クロール) |
| 13 | 背泳ぎキック 25m | 3 | 50mタイムトライアル(種目選択) |
| 12 | ポビングビート板キック 25m | 2 | 100mタイムトライアル(個人メドレー) |
| 11 | ポビングクロール 25m | 1 | 200mタイムトライアル(個人メドレー) |

(成人コース)

| 区分 | | 金額(月額) |
|------------|-----|------------------|
| 水泳教室 | 月4回 | 3,400円 |
| | 月8回 | 5,000円 |
| | | 9回目以降 500円/1回 |
| ショートアクア(月) | 月4回 | 3,400円 |
| アクアピクス(木) | 月4回 | 3,400円 |

※その月のレッスンに一度も参加しなかった場合は、在籍料のみの支払いとなります。(1ヵ月600円)

●体験参加(要予約)

※成人コースは、1種目1回500円で体験参加できます。(1回限り)

※注意事項

※初めて参加される場合は、事前に参加申込書とスポーツ安全保険の加入が必要です。

| | | |
|---------------|--------------|--------|
| スポーツ安全 保険料 | 中学生以下 | 800円 |
| | 高校生以上から65歳未満 | 1,850円 |
| | 65歳以上 | 1,200円 |

SONIX 近未来型音波振動マシン

スタアのイチョシ!

県下3台目!!



- バランスUPとストレッチ効果
- 筋力強化
- 骨密度増加
- 血液循環やリンパ循環の促進
- 冷え症・肩こり・腰痛の改善



アブ・コースター
腹筋に集中して刺激を与えていく

ボディーリペアⅡショルダーリンク
肩甲骨の柔軟・背筋が伸びる



レッグカール&エクステンション
筋・関節への負担を軽減したマシン



レッグプレス&カーフプレス
大腿前部・下腿部の種目をこの1台に集約



白鳥スポーツセンターからお知らせ トレーニングマシン更新