

田辺中央体育館

〒610-0331 京田辺市田辺丸山19

☎62-1501 ☎62-1534 Eメール sec@kyotanabe-gym.jp

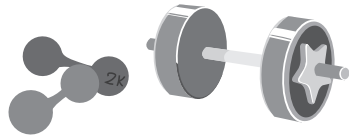
トレーニング使用者講習会

日 時 (1日2回開催)

9月17日(金) 19:00～20:30、20:00～21:30 10月24日(日) 9:30～11:00、10:30～12:00 11月21日(日) 9:30～11:00、10:30～12:00
10月 8日(金) 19:00～20:30、20:00～21:30 11月 1日(月) 19:00～20:30、20:00～21:30 12月 3日(金) 19:00～20:30、20:00～21:30
10月14日(木) 19:00～20:30、20:00～21:30 11月12日(金) 19:00～20:30、20:00～21:30

場 所 田辺中央体育館トレーニングルーム 定 員 各先着6人 対 象 市内在住・通勤、通学者で15歳以上の人(中学生を除く)

内 容 トレーニングマシンを正しく使い効率の良いトレーニングを行うため、講習会を開催し、使い方やトレーニング方法等習得するため 参加費 1人 1,000円 申込締切 各講習会開催日の2日前までに申し込み。



フィットネスカウンセリング

健康
1+

日 時 ①10:00～10:40・10:40～11:20・11:20～12:00 定 員 3人(1人40分)
②16:00～16:40・16:40～17:20・17:20～18:00 申込締切 先着1日3人
③18:00～18:40・18:40～19:20・19:20～20:00

場 所 田辺中央体育館トレーニングルーム 対 象 トレーニングルーム使用承認証所持者

内 容 体成分を測定し総合的に判定するとともに、個別にカウンセリングをすることにより、ニーズに合った効率的なトレーニングメニューを提供します。

参加費 1回1,000円(トレーニング使用料300円は別途必要)

申込方法 田辺中央体育館まで直接又は電話で申し込み。

体成分測定(トレーニングルーム体成分分析測定と指導)

健康
1+

日 時 ① 9:20～ 9:50・10:20～10:50 定 員 6人(1人10分)
②10:00～10:30・11:30～12:00
③18:00～18:30・19:30～20:00

場 所 田辺中央体育館トレーニングルーム

対 象 トレーニングルーム使用承認証所持者

内 容 簡単な測定を行うだけで、体脂肪や筋力のバランス等体に関する様々な情報が得られ、情報に基づく正しい健康管理の指導を行い、隠れ肥満の早期発見や、生活習慣の改善を図るとともに健康の増進につなげる。

申込方法 田辺中央体育館まで直接又は電話で申し込み。

申込締切 先着1日6人
参加費 1人500円(トレーニング使用料300円は別途必要)

スポーツ教室

ジュニアバレーボール教室

日 時 11月11日、18日、25日、12月2日、9日 木曜日 全5回 19:10～20:10 場 所 田辺中央体育館 アリーナ 対 象 市内在住の小学3年生～小学6年生
内 容 初心者・初級者を対象に、基礎的な運動(走る、跳ぶ)や動作(ボール投げ、キャッチ)から行い、バレーボールのパスやサーブを中心に実施し最後は試合形式を行う事を目標とする。
定 員 20人 参加費 2,500円 申込締切 11月3日(水)(祝) 備 考 教室終了後はサークルに入って活動続けることができます。

ジュニアソフトバレーボール教室

日 時 10月19日、26日、11月2日、9日、16日 火曜日 全5回 17:50～18:50 場 所 田辺中央体育館 アリーナ 対 象 市内在住の小学1年生～小学6年生
内 容 初心者・初級者を対象に、基礎的な運動(走る、跳ぶ)や動作(ボール投げ、キャッチ)から行い、柔らかいソフトバレーボールを使用し、パスやサーブを中心に実施し最後は試合形式を行うことを目標とする。
定 員 20人 参加費 2,500円 申込締切 10月11日(月) 備 考 教室終了後はサークルに入って活動続けることができます。

はじめてのジュニアテニス教室(2)

日 時 10月4日、11日、18日、25日、11月1日 月曜日 全5回 ①16:30～17:30(小学1年生～小学2年生まで) ②17:35～18:50(小学3年生～小学6年生まで)(予備日 11/8・15・22)
場 所 防賀川公園第2コート(テニスコート) 対 象 ①市内在住の小学1年生～小学2年生 ②市内在住の小学3年生～小学6年生
定 員 各クラス8人 内 容 テニスの楽しさを体験しながら、心身共に成長するためのクラス 参加費 6,000円 申込締切 9月26日(日)

ジュニアテニス教室(4)

日 時 11月5日、12日、19日、26日、12月3日 金曜日 全5回 ①16:30～17:30(小学1年生～小学2年生まで) ②17:35～18:50(小学3年生～小学6年生まで)(予備日 12/10・17・24)
場 所 防賀川公園第2コート(テニスコート) 対 象 ①市内在住の小学1年生～小学2年生 ②市内在住の小学3年生～小学6年生
内 容 テニスの楽しさを体験しながら、心身共に成長するためのクラス 定 員 各クラス15人 参加費 6,000円 申込締切 10月28日(木)

こどもフットサル教室 後期

日 時 10月9日、16日、23日、30日、11月6日 土曜日 9:00～10:15 雨天時は順延(予備日 11/13・20・27)
場 所 防賀川公園第1コート(フットサルコート) 防賀川公園第2コート(テニスコート)
対 象 市内在住の小学1年生～3年生 内 容 初心者・初級者を対象にボールを蹴る、止めるという基本技術の習得を行い、実戦形式のゲームを行う。
定 員 20人(定員を超えた場合は2コートで行います。) 参加費 3,000円 申込締切 10月1日(金)

運動が好きになる!「体育教室」(2)延期開催

日 時 11月5日、12日、19日、26日、12月3日 金曜日 全5回 17:30～18:45 場 所 田辺中央体育館 第一会議室 対 象 市内在住の小学1年生～小学3年生
内 容 準備運動(ブラジル体操を中心として)の後、スローキャッチ系、縄跳び系、キック系、バランス・ステップ系、ラケット系とテーマを変えながら基礎運動から応用運動まで。
定 員 20人(定員を超えた場合は抽選を行う。) 参加費 3,000円 申込締切 10月28日(木)

こども新体操(2)延期開催

日 時 11月5日、12日、19日、26日、12月3日 金曜日 全5回 16:10～16:55 場 所 田辺中央体育館 アリーナ 対 象 市内在住の平成27年4月2日～平成29年4月1日生まれの子ども
内 容 ストレッチからの柔軟運動、逆立ち、前転、スキップ、ジャンプなどの基本運動とボールやリボンを使った運動、音楽に合わせて楽しく踊るリズム運動。
定 員 15人(定員を超えた場合は抽選を行う。) 参加費 3,000円 申込締切 10月28日(木)

親子バドミントン教室 後期

健康
1+

日 時 11月19日、26日、12月3日、17日、24日 金曜日 全5回 19:30～21:00 場 所 田辺中央体育館 アリーナ
対 象 市内在住の小学3年生～小学6年生までの子とその保護者
内 容 初心者・初級者を対象にシャトルを打つ、レシーブするという基本技術の習得を行い、簡単なラリーが続けられる程度の実技講習を行う。
定 員 20組 参加費 3,000円(子ども1人につき) 申込締切 11月11日(木)

個人参加バドミントン「個バド」

健康
1+

日 時 9月22日、10月27日、11月24日、12月22日 水曜日 19:30～21:30 (毎月1回開催) 場 所 田辺中央体育館 アリーナ
対 象 市内在住・通勤・通学者で15歳以上の人(中学生を除く)
内 容 個人で集まったメンバーで自己紹介後、チームを作りゲームを行う。
定 員 先着24人(開催人数に達し次第締め切り) 参加費 1回 500円 申込締切 開催日2日前までに田辺中央体育館へメール又は直接来館し申し込み。

アフタヌーンテニス教室(4)

健康
1+

日 時 11月5日、12日、19日、26日、12月3日 金曜日 全5回 初級 11:10～12:40、中級 13:00～14:30(予備日 12/10・17・24)
場 所 防賀川公園第2コート(テニスコート) 対 象 市内在住・通勤、通学者で15歳以上の人(中学生を除く)の初級者・中級者
内 容 初級者:簡単なダブルスのゲームが行える程度のテニスの初歩的な実技講習。
中級者:基本技術の向上を図り、基本戦術から応用戦術へとより実践的なゲーム展開を行う。(中級者はダブルスのフォーメーションを理解し、プレイできること)
定 員 各クラス8人(定員を超えた場合は抽選を行う。) 参加費 7,000円 申込締切 10月28日(木)