

ステップアップ教室 あなたに合わせて 登録型、フリー型が選べます!

4月スタート 教室参加者募集! 3月2日(木)総合体育館にて午前9時から先着順に「登録型」受付開始!

ステップアップ教室(3ヶ月~8ヶ月間で少しずつレベルアップする教室です) ※受講料は期間ごとの先払いです。

総合体育館

レッスンプログラム

- ・ジャズダンス&ヒップホップ
- ・アロマヨガ
- ・ピラティス
- ・フラダンス
- ・かんたんアランエアロ
- ・有酸素シェイプ
- ・ZUMBA GOLD
- ・バランスコ―デュネーション
- ・元気!はつらつサロン
- ・空コビダンス&シェイプ
- ・椅子のバランスコ―デュネーション
- ・GOLF HOP

ジュニア・親子向け

- ・子どもチャレンジ
- ・親子リトミック(楽光)
- ・ムラソババット
- ・トランポリン
- ・ムラソババット
- ・ムラソバ
- ・ミニバスケット
- ・バドミントン
- ・バドミントン
- ・バドミントン

登録型

事前に全回分一括払い

教室参加前日までに登録を!

全部分を申込みの必ず参加でき、目的の効果が得やすい

フリー型

料金を一回ずつ支払い

当日から受付開始!

都合に合わせているような効果を体験できる

申込方法

窓口にある申込用紙にて記入の上、参加費用をお支払いください。
(お申し込みの申し込みはできません)

あなたのスポーツライフに合わせてお得に始めてみませんか!

ミツ木テニススクール

成人・ジュニア向け

- ・初級コース
- ・初中級コース
- ・中級コース

注意事項

※お申し込みの際は、お申し込みの必要書類を、お申し込みの時に必ずお持ちください。
※お申し込みの必要書類は、お申し込みの時に必ずお持ちください。
※お申し込みの必要書類は、お申し込みの時に必ずお持ちください。
※お申し込みの必要書類は、お申し込みの時に必ずお持ちください。

安心&快適

充実した施設をご用意。
掲載している料金は、市内在住、在勤、在学、市内団体料金です。
市外在住の方は市内料金の倍額を目安とさせていただきます。

貸切り利用

スポーツアリーナ・20人スペース・40人スペースを貸切で利用することができます。併せてスポーツ用品もレンタル可能!

一例 フットサル → 1回貸切 4,730円
ダンス → 1回貸切 720円
※どちらも2時間30分

屋外体育施設

家族や友人、同じ目標の仲間とスポーツを楽しもう!

一例 テニスコート → 1回貸切 640円
野球場 → 1回貸切 1,500円
※どちらも2時間

スポーツ広場

卓球・バドミントン・室内テニス・トランポリンが出来ます。キーボードでも体育館職員がお手伝いしますので、お気軽にご利用ください。

種目	開催日時
バドミントン広場	月 12:00~13:30
フットサル広場	月 19:30~21:20
室内テニス広場	水 12:00~13:30
卓球広場	金 12:00~13:30
トランポリン広場	土 14:10~15:00 日 15:10~16:00

個人開放

卓球・バドミントン・バスケットボールが出来ます。

施設利用料金(3時間)	種目	人数	大人	子ども
個人開放	卓球	1人	300円	50円
		2人	300円	50円
個人開放	バドミントン	1人	300円	50円
		2人	300円	50円

幼児一時預かり

育児中の保護者でも安心してスポーツができるよう、お子様の数限り時間を調整しています。

種目	料金(一時預かり)
卓球	9:00~13:00
バドミントン	水・木
バスケットボール	月・火・水
料金	市内・500円/500円

《楽らクラブ》

朝の向いたときに200円で利用できるから安心!

楽らクラブは、登録さえすれば「いつでも」「だれでも」参加できる初心者向け教室です。
気の合う仲間と楽しく参加してください。

教室名	対象	曜日	開催日時
いきいき体操	75歳以上の健康な方	月・水・金	10:00~11:10
太極拳	高校生相当以上の健康な方	月	10:00~11:10
すっきりヨガ		水	10:00~11:10
汗かきエアロ		水	19:30~20:30
ゆったりヨガ		金	14:00~15:10

「新型コロナウイルス感染症」対策強化のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の予防対策として、本施設では、入館時、退館時の検温を実施しております。

入館時、退館時の検温を実施しております。

入館時、退館時の検温を実施しております。

《トレーニング室》

各種トレーニングマシン、バイク、スミスマシン(最大127kg)、ダンベル(最大20kg)が揃っています。
※お申し込みの際は、お申し込みの必要書類を、お申し込みの時に必ずお持ちください。

住所	対象	料金	利用時間
市内	高校生相当以上	200円	2時間
市外	高校生相当以上	400円	

《おためし教室》

300円でレッスン前後にトレーニング室の利用が出来るお得な教室です!
※教室参加費とトレーニング室の利用料金が、合わせて200円以内
※利用料金は毎月900円になります。

教室名	種目	曜日	開催時間
エアロビクス	初級	水	10:00~11:10
		火	10:00~11:10
エアロビクス	初級	土	10:00~11:10
		日	10:00~11:10
	中級	月・火	10:00~11:10
		水	10:00~11:10
バランスボール&ストレッチ	初級	水	10:00~11:10
ステップ&シェイプ	初級	水	10:00~11:10

スマイルぼく

【対象】①65歳以上の方
②高校生相当以上の障がい者手帳をお持ちの方

【料金】1ヶ月/1,500円(市外3,000円)
※トレーニング室1ヶ月分は別料金、1日1回(2時間)限り。
※詳しくは、HPまたは総合体育館までお問い合わせください!

《ストレッチ》

ストレッチ専用者は、おためし教室のストレッチに参加できます。
どなたでもできるストレッチなので、初心者の方におすすめです!

教室名	曜日	時間	場所
ストレッチ	火・木	11:00~11:20	第三体育館

お得な「回数券」の購入と利用ができます。

NEW 回数券

- 2,000円回数券 → 2,200円分
- 1,000円回数券 → 1,100円分
- 500円回数券 → 550円分

※プリペイドカードの発行と利用は終了しました。詳しくは、総合体育館へお問い合わせください。