

令和6年度 波崎体育館自主事業計画(案)

波崎体育館・土合体育館

事業名			内 容	期 日	参加費	対象者	募集	
波崎体育館	1	波崎健康運動 トレーニング 教室	骨盤を調整しバランスを整え骨盤底筋を強化するトレーニングヨガ	【春季】 5/16～7/18 (全10回)	5,000円	市内居住又は勤務の一般男女	20	
			難しく考えてもダメ！体を動かすこと、会場に行くことに効果あり。	【秋季】 9/12～11/14 (全10回)	5,000円	市内居住又は勤務の一般男女	20	
	2	はさき土合 チャレンジスポ ーツ（チャレスポ）	スポーツやを楽しむ運動をすることが楽しくなる 見学体験会	10/5～10/14	参加費 無し	小学生以上	20	
土合体育館	1	土合体育館 スポーツクラブ	運動神経や体力より、やる気と元気のある方を募集します	【通年】	年会費 2,000円 1回 500円 (全40回)	市内居住又は勤務の一般男女	30	
			筋膜リリースヨガ	4/4～5/30 (全9回)				
			ピラティス	6/6～7/27 (全8回)				
			骨盤調整ヨガ	9/5～9/26 (全4回)				
			ボールストレッチ	10/3～11/28 (全9回)				
			ボールエアロ	12/5～1/30 (全8回)				
			ズンバゴールド	2/6～3/6 (全5回)				
	2	ジュニアヒップ ホップダンス 教室	運動習慣を身につけ基礎体力の向上、自己表現の場を作る	【春】 4/14～6/23 (全10回)	5,000円	市内 小学1～3年 生	20	
			リズムにズシタッていじゃないか。楽しくダンスできれば。それでよい	【秋】 9/15～11/24 (全10回)	5,000円	市内 小学1～3年 生	20	
4種目			6事業			予定人数合計	130	

※ その他にも、要望などに応える限り、市民の皆さまにお応えする努力をします