

会場	種 目	コース	日 程	時 間	定員	参加料	対 象	受 付	その他	広報掲載号
飯村地区 体育館	ピラティス	春 季	4月11, 18, 25日 5月2, 9, 16, 23日 〈水曜日〉(7日間)	午前 10:00 ~11:30	20名	3,000円	女 性	3/15(木)から ※豊橋市体育協会事務局 のみで受付けます。	誰でも無理なく中 高年にも効果的で スローな新エクサ サイズです。 大きめのバスタオル 等必要です。	3月
		夏 季	6月6, 13, 20, 27日 7月4, 11, 18日 〈水曜日〉(7日間)	午前 10:00 ~11:30	20名	3,000円	女 性	4/12(木)から ※豊橋市体育協会事務局 のみで受付けます。		4月
		秋 季	9月5, 12, 19, 26日 10月3, 10, 17日 〈水曜日〉(7日間)	午前 10:00 ~11:30	20名	3,000円	女 性	7/26(木)から ※豊橋市体育協会事務局 のみで受付けます。		7月
指導：ピラティス指導員										
浜道地区 体育館	バレトン	4 月	4月6, 13, 20, 27日 〈金曜日〉(4日間)	午前 10:00 ~10:50	20名	2,000円	成人 女性	3/9(金)から ※豊橋市体育協会事務局 と開催会場のみで受付け ます。	フィットネス、バレエ、 ヨガの要素を取り入れた、 簡単な効果的なプログラム です。 3つの要素を組み入れること で、全身の筋力バランスの向上、 柔軟性の向上、心肺機能の向上 さらに脂肪燃焼も期待できます。 裸足で行うことで足裏の感覚を 目覚めさせます。 普段あまり考えない足裏の重心 を意識することで姿勢矯正にも なり、体の筋バランスを整える ことも期待できます。 バスタオル、汗拭き、飲物、 動きやすい服装でご参加ください	3月
		5 月	5月4, 11, 18日 6月1日 〈金曜日〉(4日間)	午前 10:00 ~10:50	20名	2,000円	成人 女性	4/5(木)から ※豊橋市体育協会事務局 と開催会場のみで受付け ます。		4月
		6 月	6月8, 15, 22, 29日 〈金曜日〉(4日間)	午前 10:00 ~10:50	20名	2,000円	成人 女性	5/9(水)から ※豊橋市体育協会事務局 と開催会場のみで受付け ます。		5月
		7 月	7月6, 13, 20, 27日 〈金曜日〉(4日間)	午前 10:00 ~10:50	20名	2,000円	成人 女性	6/6(水)から ※豊橋市体育協会事務局 と開催会場のみで受付け ます。		6月
		8 月	8月3, 10, 17, 24日 〈金曜日〉(4日間)	午前 10:00 ~10:50	20名	2,000円	成人 女性	7/5(木)から ※豊橋市体育協会事務局 と開催会場のみで受付け ます。		7月
		9 月	9月7, 14, 21, 28日 〈金曜日〉(4日間)	午前 10:00 ~10:50	20名	2,000円	成人 女性	8/8(水)から ※豊橋市体育協会事務局 と開催会場のみで受付け ます。		8月
		10月	10月5, 12, 19, 26日 〈金曜日〉(4日間)	午前 10:00 ~10:50	20名	2,000円	成人 女性	9/6(木)から ※豊橋市体育協会事務局 と開催会場のみで受付け ます。		9月
		11月	11月2, 9, 16, 23日 〈金曜日〉(4日間)	午前 10:00 ~10:50	20名	2,000円	成人 女性	10/4(木)から ※豊橋市体育協会事務局 と開催会場のみで受付け ます。		10月
12月	12月7, 14, 21, 28日 〈金曜日〉(4日間)	午前 10:00 ~10:50	20名	2,000円	成人 女性	11/8(木)から ※豊橋市体育協会事務局 と開催会場のみで受付け ます。	11月			
指導：バレトン指導員										

*** スポーツ教室申込のご案内**

お申し込みは下記16施設で受付します

(但し、(公財)豊橋市体育協会事務局・開催会場でのみの受付もごさいます。詳細は各種目の受付欄をご覧ください)

参加料を添えて(おつりの無い様ご協力下さい)、各施設直接お申込下さい。(電話での受付はいたしません)

この教室は豊橋市内在住、在勤、在学の方を対象とします。

開催の1週間前までに定員に満たない場合は市外の方の申込みも受け付けます。



参加料には消費税が含まれています

①(公財)豊橋市体育協会事務局(午前10時~午後8時(雨天時午後5時まで))	豊橋市岩田町1の2 岩田運動公園内	☎63-3031
②豊橋市武道館(午前10時~午後8時)	豊橋市今橋町4(市民プール東側)	☎56-6023
③豊橋市総合体育館(午前10時~午後8時)	豊橋市神野新田町メノ割1-3	☎32-9611
④豊橋市総合運動場管理事務所(午前10時~午後5時)	豊橋市今橋町4(豊橋球場西側)	☎56-6051
⑤地区体育館(午前10時~午後8時)	豊橋市内に10館 前田南・新栄・牛川・草間・飯村・ 下五井・浜道・二川・石巻・大清水	
⑥豊橋市トレーニングセンター(午前10時~午後8時)	豊橋市豊栄町西531	☎46-6724
⑦豊橋市グリーンスポーツセンター(午前10時~午後5時)	豊橋市大岩町火打坂	☎63-3097

開催会場のご案内

①新栄地区体育館	豊橋市新栄町字大溝63	☎32-3360
②牛川地区体育館	豊橋市牛川町字田ノ上21-6	☎53-0950
③飯村地区体育館	豊橋市飯村北一丁目3-1	☎62-7010
④浜道地区体育館	豊橋市浜道町字桜50-7	☎47-4986



*** 参加上の注意事項**

1. 教室期間中における疾病、傷害等について応急処置はしますが、その後の責任は一切負いませんので参加者は十分注意

してください。教室参加のための往復中の事故についても同様です。子供の参加についてはできるだけ送迎をしてください。

参観は自由です。

2. 服装は運動のできる服装でゼッケンを教室開催時、指導者に掲示して下さい。左胸に縫い付けてもかまいません。

3. この教室のためにとくに他の経費は必要ありませんが、竹刀、柔道着のように使用器具を個人で負担する教室もありますので、

申込時に確認をしてください。

4. 会場等の都合により、日程・申込み会場等を変更することがありますのでご了承ください。詳細は申し込みの時期に合わせて

「広報とよはし」にてご案内いたしますのでご確認ください。

* 本教室に関する「個人情報」は本教室の事業活動のために利用し、それ以外の目的で利用することはありません