

生涯スポーツニュース

令和8年3月4日 397号 発行(一財)金ヶ崎町生涯スポーツ事業団 ☎0197-44-5600・01 FAX44-5602
ホームページ <http://www.mori-sc.net/wp/> メール morispo-park@violin.ocn.ne.jp

第1期水泳教室募集(4月~6月/全10回)

初めて申込みを希望される方は、スポーツセンターまでお問い合わせの上、受講クラスの事前確認をお願い致します。詳細は、以下の通りです。

●めだかスイミング (対象：町内在住の幼児)

毎週水曜日

ウキウキクラス(1時間)

3時~/4時10分~

スイスイクラス(1時間)

4時10分~

申込受付日：3月18日(水)

【尚、電話受付は、3月19日(木)より開始致します】

①3時クラス希望者⇒4時30分迄に会議室へ集合下さい

②4時クラス希望者⇒5時40分迄に会議室へ集合下さい

★料金：7,000円(施設利用料込) ★定員：各クラス10名

※ウキウキクラスは、初めての参加者または水が苦手なクラス

スイスイクラスは、ウキウキクラスの進級者



●イルカスイミング (対象：小学生/メドレーのみ泳力合格者の中学生可)

申込受付日：3月22日(日) 9時~12時

【尚、電話受付は、3月23日(月)より開始致します】

※水慣れ・基礎・基本クラスの受講希望者は、当日定員超過が予想されます。その為、9時20分より整理券をお配りし、9時30分より申込受付のご案内を致しますので、センター内エアロビクスタジオへお集まり下さいますようお願い致します。

☆水慣れクラス(ふし浮き、ボビング移動) <<金曜日4時 土曜日2時>>

☆基礎クラス(面かぶりキック、背面キック) <<金曜日4時/5時/6時 土曜日2時/3時/4時>>

☆基本クラス(クロール、背泳ぎ) <<金曜日5時/6時 土曜日3時/4時>>

☆泳力クラス(クロール、背泳ぎ、平泳ぎ) <<金曜日5時/6時 土曜日3時/4時>>

☆メドレークラス(バタフライ・個人メドレー) <<木曜日6時 土曜日5時>>



定員：水慣れ・基礎クラス/10名 基本・泳力・メドレー/14名 料金：4,900円(施設使用料別途)

スタジオレッスン スケジュール

Jr.HIP HOP (土曜日)

3月7日・14日・21日・28日

【土曜日/18:00~18:45】

Jr. HIP HOPは小中学生510円 高校生620円

● ジャマイカンリズム (月曜日)

3月9日・23日

【19:15~20:15】

● すっきりヨガ (水曜日)

3月11日・25日

【10:00~11:00】

● リズム体操 (土曜日)

3月7日・28日

【11:00~12:00】



高校生以上 1回830円 (施設使用料別途 260円)



健康増進事業 町民受講料無料！！

バレトン

ゆったりヨガ

3月5日・12日(木) 3月6日・13日(金)

19:00~



19:00~



町内の方 施設使用料のみ (260円)

町外の方 受講料 + 施設使用料

500

260

3月の予定

3月7日：めだかスイミング体験教室

8日：新一年生スイミング体験教室

8日：スポーツ指導者講習会

18日：めだかスイミング申込日

22日：イルカスイミング申込日

22日：2026森山スプリングウォーク大会

(競歩)

森山ちょこっと小話



春は新しい運動習慣をスタートする絶好のチャンス！

寒さが少しずつ和らぎ、春の訪れを予感させる3月。冬の間運動をさぼってしまった方も、「そろそろ身体を動かしたい！」と感じる時期ではないでしょうか？

春は新しい習慣をスタートするのにぴったりの季節です。気温が上がり、身体が動かしやすくなるだけでなく、新年度や新生活に向けて気持ちを切り替える良い機会でもあります。

薄着の季節に向け、散歩やストレッチなど簡単なことから少しずつ始めてみてはいかがでしょうか！



現在、シーズンオフの為、屋外施設は閉鎖しております。シーズンインに関しては、決まり次第、森山ホームページへ掲載致します。

