



各種教室のご案内

市内在住・在勤の
15歳以上対象
(中学生を除く)

☆会場 調布市総合体育館 大体育室（深大寺北町2-1-65）

☆持ち物 運動のできる服装／室内用シューズ／卓球・バドミントンラケット（貸出しあり）

★当日の健康状態を十分にご確認のうえ、ご参加ください。

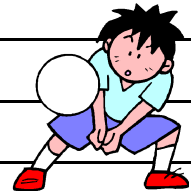
■バレーボールレッスン 火曜日 午前9時30分～11時45分

○指導者 調布市レディースバレーボール連盟

○参加費 1回 500円（当日持参／体育館使用料含む）

実施日に直接会場に
お越しください。
先着30人

| | |
|-----|--------------------------------------------|
| 第1期 | 4/20 4/27 5/11 5/18 5/25 6/1 ※5/4を除く |
| 第2期 | 6/8 6/15 6/22 6/29 7/6 7/13 |
| 第3期 | 9/7 9/14 9/28 10/5 10/12 10/19 ※9/21を除く |
| 第4期 | 10/26 11/2 11/9 11/16 11/30 12/7 ※11/23を除く |
| 第5期 | 1/18 1/25 2/1 2/8 2/15 2/22 |



■卓球レッスン 水曜日 午前9時30分～11時30分

○指導者 調布市卓球連盟

○参加費 各期 3,000円（全6回分／初回納入／体育館使用料含む）

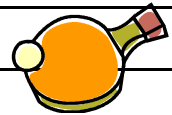
○申込み 往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、体育協会「卓球レッスン」係へ（必着）

<申込期間>

<開催曜日・時間>

事前申込み
各期40人
多数抽選

| | | |
|-----|----------------|---------------------------------------------|
| 第1期 | 3/20～4/1(必着) | 4/14 4/21 4/28 5/12 5/19 5/26 ※5/5を除く |
| 第2期 | 5/5～5/17(必着) | 6/2 6/9 6/16 6/23 6/30 7/7 |
| 第3期 | 8/5～8/19(必着) | 9/8 9/15 9/22 9/29 10/6 10/13 |
| 第4期 | 9/20～10/4(必着) | 10/20 10/27 11/10 11/17 11/24 12/1 ※11/3を除く |
| 第5期 | 12/5～12/20(必着) | 1/12 1/19 1/26 2/2 2/9 2/16 |



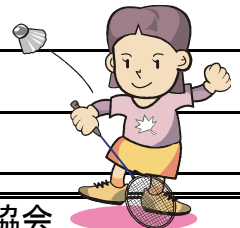
■バドミントンレッスン 金曜日 午前9時45分～11時45分

○指導者 調布市バドミントン連盟

○参加費 1回 500円（当日持参／体育館使用料含む）

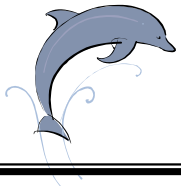
実施日に直接会場に
お越しください。
先着22人

| | |
|-----|---------------------------------------|
| 第1期 | 4/16 4/23 5/7 5/14 5/21 5/28 ※4/30を除く |
| 第2期 | 6/11 6/18 6/25 7/2 7/9 7/16 |
| 第3期 | 9/10 9/17 9/24 10/1 10/8 10/15 |
| 第4期 | 10/22 10/29 11/5 11/12 11/19 11/26 |
| 第5期 | 1/14 1/21 1/28 2/4 2/18 2/25 ※2/11を除く |



発行／作成 調布市総合体育館 指定管理者 社団法人調布市体育協会
(ホームページ <http://www.chofucity-sports.or.jp>)

[申込先／調布市深大寺北町2-1-65総合体育館内 TEL 042-481-6221]



水泳教室のご案内



★教室指導は、すべて調布市水泳連盟指導員が行います。

■初心者水泳講習会 水曜日 午前10時～正午

- 内 容 基本水中動作習得・クロール泳法習得 他
- 参加費 各期3,000円(全6回分/初回納入/屋内プール使用料含む)
- 定 員 各期 30人(多数抽選)
- 申込み 往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、体育協会「初心者水泳講習会」係へ
- 持ち物 水着/ゴーグル ※水泳帽子は、水泳連盟で準備いたします。

初心者対象
事前申込み

《申込期間》

| | | | | | | | |
|-----|--------------|------|------|------|-------|-------|------------|
| 第1期 | 4/5～4/26(必着) | 5/19 | 5/26 | 6/2 | 6/9 | 6/16 | 6/23【全6回】 |
| 第2期 | 8/20～9/6(必着) | 9/22 | 9/29 | 10/6 | 10/13 | 10/20 | 10/27【全6回】 |

■中上級水泳講習会 水曜日 午後7時～8時30分

- 内 容 4泳法の習得及びフォーム矯正
- 対 象 100m個人メドレーの出来る方。または同等の泳力のある方
- 参加費 1期～5期 3,500円(全7回分/初回納入/屋内プール使用料含む)
6期 2,000円(全4回分/初回納入/屋内プール使用料含む)
- 定 員 各期 30人(先着順) ※当日1回500円で体験参加もできます。
- 申込み 当日直接会場へ
- 持ち物 水着/水泳帽子/ゴーグル

対象者確認
当日申込み



| | | | | | | | |
|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------------------|
| 第1期 | 4/7 | 4/14 | 4/21 | 4/28 | 5/12 | 5/19 | 5/26【全7回】※5/5を除く |
| 第2期 | 6/2 | 6/9 | 6/16 | 6/23 | 6/30 | 7/7 | 7/14【全7回】 |
| 第3期 | 9/8 | 9/15 | 9/22 | 9/29 | 10/6 | 10/13 | 10/20【全7回】 |
| 第4期 | 10/27 | 11/10 | 11/17 | 11/24 | 12/1 | 12/8 | 12/15【全7回】※11/3を除く |
| 第5期 | 1/12 | 1/19 | 1/26 | 2/2 | 2/9 | 2/16 | 3/2【全7回】※2/23を除く |
| 第6期 | 3/9 | 3/16 | 3/23 | 3/30 | 【全4回】 | | |

■水泳サンデーレッスン 日曜日 午前10時～正午

- 内 容 初心者から25m程度泳げる方へのワンポイント指導
- 参加費 1回 500円(当日持参/屋内プール使用料含む)
- 定 員 30人(先着順)
- 申込み 当日直接会場へ
- 持ち物 水着/ゴーグル ※水泳帽子は、水泳連盟で準備いたします。

初心者OK
当日申込み



| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------|------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|------|-------|-------|--------|------|
| 第1期 | 4/4 | 4/11 | 4/18 | 4/25 | 5/2 | 5/9 | 5/16 | 5/23 | 5/30 | 6/6 | 6/13 | 6/20 | 6/27 |
| | 7/4 | 7/11 | 7/18 | 7/25 | 【全17回】 | | | | | | | | |
| 第2期 | 9/12 | 9/19 | 9/26 | 10/3 | 10/10 | 10/17 | 10/24 | 10/31 | 11/7 | 11/14 | 11/21 | | |
| | 11/28 | 12/5 | 12/12 | 12/19 | 12/26 | 【全16回】 | | | | | | | |
| 第3期 | 1/9 | 1/16 | 1/23 | 1/30 | 2/6 | 2/13 | 2/20 | 2/27 | 3/6 | 3/13 | 3/20 | 【全11回】 | |

※日程は、変更になる場合があります。その際は事前に体育協会ホームページにてお知らせいたします。



平成22年度 総合体育館プログラム（平成22年4月～平成23年3月）

事前募集教室のご案内

市内在住・在勤の
15歳以上対象
(中学生を除く)

★申込方法 往復はがきに教室名・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、体育協会へお申込ください。

★申込先 〒182-0011 調布市深大寺北町2-1-65 体育協会

■フラダンス教室 木曜日 午前10時～11時30分

- 参加費 4,000円（初回納入／全10回分）
- 定員 各期30名（多数抽選）
- 持ち物 女性はスカートまたはパレオなど
- 指導員 調布市スポーツ指導員／日本アロハ協会所属 荒瀬 光子指導員



| | <申込期間> | <開催曜日・時間> |
|-----|--------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 第1期 | 3/5～3/23 (必着) | 4/8 4/15 4/22 5/13 5/20 5/27 6/3 6/10 6/17 6/24 ※4/29 5/6を除く |
| 第2期 | 8/5～8/16 (必着) | 9/2 9/9 9/16 9/30 10/7 10/14 10/21 10/28 11/4 11/18 ※9/23 11/11を除く |
| 第3期 | 11/20～12/6 (必着) | 1/13 1/20 1/27 2/3 2/10 2/17 2/24 3/3 3/10 3/17 |

■太極拳初心者教室 火曜日 午後3時～4時30分

- 参加費 6,000円(初回納入／全12回分)
- 定員 各期20名（多数抽選）
- 持ち物 運動のできる服装／室内用シューズ
- 指導員 調布市武術太極拳連盟指導員



| | <申込期間> | <開催曜日・時間> |
|-----|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 第1期 | 3/5～3/31 (必着) | 4/20 4/27 5/11 5/18 5/25 6/1 6/8 6/15 6/22 6/29 7/6 7/13 ※5/4を除く |
| 第2期 | 8/5～8/17 (必着) | 9/7 9/14 9/28 10/5 10/12 10/19 10/26 11/2 11/9 11/16 11/30 12/7 ※9/21 11/23を除く |
| 第3期 | 11/20～12/1 (必着) | 12/21 12/28 1/11 1/18 1/25 2/1 2/8 2/15 2/22 3/1 3/8 3/15 ※1/4を除く |

■ヨガ教室 金曜日 1期/9:30～10:30 2・3期/10:00～11:00

- 参加費 4,000円（初回納入／全10回分）
- 定員 各期15名（多数抽選）
- 持ち物 運動のできる服装／室内用シューズ／ハンドタオル
- 指導員 ヨガインストラクター 中村 まさみ 氏



| | <申込期間> | <開催曜日・時間> |
|-----|--------------------|-------------------------------------------------------------|
| 第1期 | 4/5～4/20 (必着) | 5/7 5/14 5/21 5/28 6/11 6/18 6/25 7/2 7/9 7/16 ※6/4を除く |
| 第2期 | 8/5～8/17 (必着) | 9/3 9/10 9/17 9/24 10/1 10/8 10/15 10/22 10/29 11/5 |
| 第3期 | 12/5～12/20 (必着) | 1/14 1/21 1/28 2/4 2/18 2/25 3/4 3/11 3/18 3/25 ※2/11を除く |

参加する際の注意事項

★ 当日の健康状態を十分にご確認のうえ、ご参加ください。

- (1) 運動のできる服装、室内用シューズ(フラダンスを除く)、タオル、をご用意ください。
 - (2) 15歳以上(中学生を除く)の参加に限らせていただきます。お子様連れでのご参加はできません。(※市内在住・在勤の方を優先)
 - (3) 荷物等は、更衣室のロッカーをご利用ください。なお、貴重品は1階事務所前の貴重品ロッカーをご利用ください。
 - (4) 各プログラムへの途中参加は、他のお客様のご迷惑となりますのでご注意ください。
 - (5) 参加中の事故について、応急処置まではいたしますが、その後は各自で処置願います。
 - (6) 運動を制限をされている方は、主治医とご相談の上、ご参加ください。また、病気をお持ちの方や、年齢的に心配な方も医師の指導を受けてから運動されることをおすすめします。
- ※ 教室参加にあたり、いただいた個人情報には当協会の個人情報保護方針に従って厳重に管理いたします。

発行／作成 調布市総合体育館 指定管理者 社団法人調布市体育協会
〒182-0011
調布市深大寺北町2-1-65 総合体育館内
TEL 042-481-6221
(ホームページ <http://www.chofucity-sports.or.jp>)