

# 春・笑顔満開！ 大きな夢を叶えよう！



## なかよしスポーツ教室

当教室は、様々な運動体験や科学的トレーニングを導入し、効率的に運動能力の向上を目指すと共に、上達できた喜びや面白さを実感させ、運動好きを育て、心身共に健康で明るく、逞しいお子様の育成を目指します！

コーディネーショントレーニング、マット・跳び箱・鉄棒、トランポリン、ボール運動など運動に必要な総合的能力を身につけ、将来のアスリートを目指そう！

コース	対象	期日	時間	定員	参加料	受付開始	申込方法
キッズ4(年中)	H26.4.2~H27.4.1生	前期 5/22~9/25 水曜日 15回	13:40~14:30	25名	各期15回 13,000円 (別途保険料)	4/17~ (先着順)	体育館窓口で所定の申込用紙でお申し込みください(先着順)。定員に達した場合は、当体育館のホームページに記載します。お申し込みを希望されます方は、事前に下記「TEL 077-524-0221」までお問い合わせください。
キッズ5(年長)	H25.4.2~H26.4.1生	後期 10/30~3/4 水曜日 15回	14:50~15:40	25名	1回参加の場合 1回1,000円 (保険料含)		
小学生(1~3年)	H22.4.2~H25.4.1生		16:00~16:50	40名			

## 健康・喜び・生き甲斐づくり

### ライフアップスポーツ

- 一笑顔アップ・健康アップ・貯筋アップ
- 健康チェック・血圧測定
  - 健康エクササイズ(バランストレーニング・健康ウォーキング、脳トレエクササイズ、各種レクリエーション等)
  - フリースポーツ(バドミントン、卓球など)
- ◆対象 40歳以上の男女 30名
  - ◆日程 5/14~3/3間の火曜日 20回
  - ◆時間 10:00~11:30
  - ◆参加料 年間申込み 8,500円(保険料含)  
1回参加もOK 1回600円(保険料含)
  - ◆申込開始 4/17~ 詳しくは当館まで



### バドミントン教室

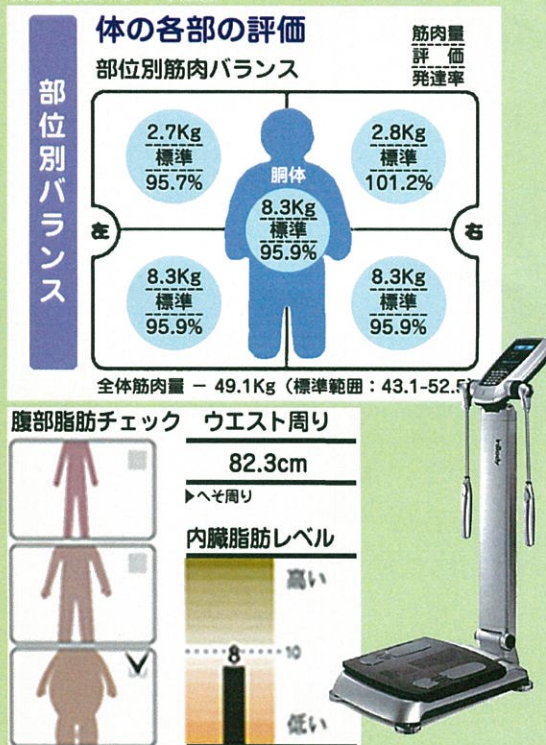
- 元日本代表から学ぶ楽しいバドミントン  
基礎からダブルスゲームの応用まで段階的に無理なく楽しく、学んでいただきます。
- ◆対象 一般男女 25名
  - ◆日程 I期5/14~7/30の火曜日 10回  
(II期9/3~12/3 III期12/17~3/17)
  - ◆時間 9:30~11:30
  - ◆参加料 I期10回 12,000円(保険料含)
  - ◆申込開始 4/17~ 詳しくは当館まで



### 気軽にからだチェック

- 体調管理やアスリートのコンディショニングに  
体水分量・体脂肪率・骨格筋量・内臓脂肪レベル・部位別筋肉・脂肪量・基礎代謝量など
- ◆日程 年間随時 ※予約制
  - ◆時間 測定・結果説明 約15分程度
  - ◆測定料 一人1回400円
  - ◆申込開始 5/1~ 詳しくは当館まで

〈測定結果の一項目〉



応援します。あなたのスポーツ健康法！

【お問合せは】

ウカルちゃんアリーナ (滋賀県立体育館)

〒520-0801 大津市にの浜4丁目2-12

TEL ☎ : 077-524-0221

FAX : 077-522-9637

HP <http://www.bsn.or.jp/gym/>

休館日 : 毎週月曜日 (月曜祝日の場合その翌日) 受付時間 : 9:00~17:00

