

## 9月からのスポーツ健康づくり教室のご案内

スポーツの秋に気持ちよく身体を動かしてみませんか？「秋期スポーツ健康づくり教室」の参加申込みを8月5日（午前10時）より開始いたします。是非ご参加ください！

### <教室申込期間>

**8月5日（午前10時から）～ 6日（午後10時まで）**

### <受付・お問い合わせ先>

**TEL：055-243-3115／055-243-3111**

○お電話またはリーフレットのQRコードよりお申込みください

○先着順ではありません。定員を超えた場合は抽選となります。

○申込期間以降も定員に達していない教室は申込みを受け付けます。なお、期間内に定員に達した教室は申込みできませんので、お早めに申込みください。

### ◇ 5回から10回を1期単位として開催する教室（※事前申し込みが必要です）

## スポーツ

### ■ 初心者バドミントン教室 金曜（9：30～11：00）初回9/12～

初心者を対象とした教室で、基礎からゲームを楽しむまでを目標としています！

### ■ 大人のための陸上(短距離)教室 月曜（19：15～20：45）初回9/1～

県内初、県内唯一の大人（成人）を対象とした短距離教室です。『JIT リサイクルインク スタジアム』で気持ちよく駆け抜けましょう！

### ■ 初心者弓道教室 木曜（10：00～11：30）初回9/4～

古来、日本に伝わる弓道の本質や基本姿勢、動作、息合いなどを習得することができます。弓を射る感触、矢が的に当たる爽快な瞬間を是非味わってください。

### ■ 大人のための初心者フィギュア教室 火曜（10：00～12：00）初回9/9～

華麗に舞い気持ちよくリンクを滑ってみませんか？基本滑走からバックステップまで音楽に合わせて楽しみましょう。

### ■ テニス教室 月曜（11：10～12：40）初回9/1～ 水曜（11：10～12：40）初回9/3～

初心者～中級者を対象とした教室で、基礎からゲームを楽しめるまで指導します。ラケットを握ったことのない方もお気軽にご参加ください。

## コンディショニング系

### ■ リズム&ボディケア 月曜 (14:00~15:30) 初回9/8~

フィットネスミュージックに合わせてステップ台やエアロビクスなどの有酸素運動を行い、心肺機能や脂肪燃焼・基礎代謝を高めます。楽しく動き、身体も心も健康になれます。

### ■ 太極拳教室 月曜 (10:00~11:30) 初回9/8~ 金曜 (19:00~20:30) 初回9/5~

太極拳はゆったりとした動作で行う武道です。老若男女誰もが体力や年齢に合わせ、心身共にリラックスして運動を楽しむことができます。

### ■ ソフトエアロビクス 火曜 (10:00~11:30) 初回9/9~

中高年を対象にやさしい有酸素運動を行います。ストレッチや肩こり、腰痛・転倒予防体操で健康な身体づくりを目指しましょう。

### ■ ヨーガ 金曜 (10:00~11:30) 初回9/5~

ヨーガの基本的なポーズや呼吸法を習得することができます。普段なかなか動かすことのない、身体の深い筋肉をゆっくり使って、身体の活性化と心の癒しにお役立てください。

## シェイプアップ系

### ■ 身を守り心を整えるためのリズムヨガ教室 火曜 (19:30~20:45) 初回9/9~

エアロビクスとミット蹴りでストレスを発散し、リズムヨガ・ストレッチ等を通して心を整える女性活躍応援プログラム！女性の皆さん、この機会にぜひ元気と癒しを取り戻しましょう！！

### ■ エアロビクス 水曜 (10:00~11:30) 初回9/10~

音楽に合わせてながらリズムカルに身体を動かす有酸素運動が楽しめます。激しいエアロビクスと違い、比較的ゆったりとしたテンポで心地よい汗を流すことができます。

### ■ インナーパワー®ヨガ

水曜 (13:30~14:40) 初回9/10~ 木曜 (10:00~11:10) 初回9/11~

一般的なヨガに筋力トレーニング的要素を取り入れた運動で、ダイエット効果や筋力アップUPも期待でき、まんべんなく身体を鍛えることができます。

## 親子・キッズ

### ■ あそびのおけいこ 水曜 (10:30~12:00) 初回9/9~

スポーツの原点は遊びです。コミュニケーション能力を養いながら親子で楽しく遊びを交えて身体を動かしませんか。リフレッシュタイムではママの心を癒します。

### ■ カーリング教室 木曜 (19:00~21:00) 初回9/4~

氷上で重さ20kgのストーンを約40m先の「ハウス」まで運び、「ハウス」の中で点を取り合うスポーツです。ストーンの投げ方からゲームを楽しめるまで指導しますので、初心者の方やお子様でも気軽に参加できます。

## 体力維持・向上

### ■ マスターズ教室 金曜 (14:00~15:30) 初回9/19~

簡単な筋力トレーニングや体操、レクリエーションなどを行います。毎日を元気に過ごすために、和気あいあい楽しく運動をする教室です。※65歳以上の方対象の教室です。

### ■ いきいきパワーアップ教室 火曜 (14:00~15:30) 初回9/9~

ストレッチを始め、道具や自重による筋力トレーニングを行います。また、ゲーム形式の運動を取り入れ、楽しく体力向上を目指します。※60歳以上の方対象の教室です。

## ◇ 1日単位で開催する教室 (当日受付となっておりますのでお気軽にご参加ください)

### ■ フレンドリーテニス レッスン&ゲーム

#### ①月曜・②水曜 (9:30~11:00) ①初回9/1~ ②初回9/3

会 場 小瀬スポーツ公園 テニス場 600円/回 ※テニス場内で受付をしております。

### ■ エンジョイグラウンド・ゴルフ

#### 各曜日初回 月曜9/8~ 火曜9/9~ 木曜9/11~ (14:00~15:30)

会 場 小瀬スポーツ公園 補助競技場 400円/回 ※クラブ・ボールの貸出も行っております。

### ■ フレンドリーバドミントン

#### 金曜 (11:15~12:45) 初回9/12~

会 場 小瀬スポーツ公園 体育館 600円/回 ※体育館メインアリーナで受付をしております。

## 小瀬水泳場・アイスアリーナ情報

夏休みも  
小瀬スポーツ公園  
で遊ぼう!



## プール・アイススケート 夏の小瀬も楽しさいっぱい!!

### 水泳場一般開放

夏の暑い日はプールで遊ぼう!

営業日: 7月19日(土)~8月15日(金)

※水泳大会等のため休場日もあります。

詳しくは小瀬 HP をご確認ください。

### アイススケート

夏でも滑れるアイスアリーナ営業中!

涼しい夏を過ごしましょう!

※一般利用可能日・時間については、最新情報を小瀬 HP でご確認ください。

## ファミリースケートDAY開催のお知らせ

＼暑い夏は、ひんやり涼しいアイスリンクへ！／

家族みんなでスケートを楽しんでみませんか？

はじめてでも大丈夫！山梨県スケート連盟のスタッフが、やさしくアドバイスしてくれます♪小さなお子さまから大人まで、どなたでもお気軽にご参加ください！



【日 時】 ① 8/16(土) 18:30～20:00、② 8/30(土) 17:45～19:15

【場 所】 小瀬スポーツ公園 アイスアリーナ

【参加料】 大人：1,200円 子ども(中学生以下)：600円

※貸靴をご利用の場合は、別途1足250円がかかります。

【定 員】 各日 先着60人(大人30人・子ども30人)

※原則、ご家族での参加をお願いします。小学生のみの参加はできませんので、必ず大人(高校生以上)の方と一緒に申し込みください。

【講 師】 山梨県スケート連盟普及部

【お申込】 右のQRコードまたは小瀬スポーツ公園 HP【ファミリースケートDAY】申込フォームよりお申し込みください。



## ヴァンフォーレ甲府・山梨ファイアーウィングス ホームゲームのお知らせ

### ⚽ ヴァンフォーレ甲府 ホームゲーム ⚽

<会 場 JIT リサイクルインク スタジアム>

8月2日(土) VS モンテディオ山形 18:30 KO

8月17日(日) VS 大分トリニータ 18:30 KO

8月23日(土) VS コンサドーレ札幌 18:30 KO



### ⚽ 山梨ファイアーウィングス ホームゲーム ⚽

<会 場 山田 YBS 球場>

#### 【BCリーグ公式戦】

8月3日(日) VS 神奈川フューチャードリームス 18:00 プレイボール

8月11日(日) VS 埼玉武蔵ヒートベアーズ 18:00 プレイボール

8月16日(土) VS 神奈川フューチャードリームス 18:00 プレイボール

8月21日(木) VS 神奈川フューチャードリームス 18:00 プレイボール

8月29日(金) VS 信濃グランセローズ 18:00 プレイボール

※当日は駐車場の混雑が予想されますので、公共交通機関のご利用をお勧めいたします。

※「思いやり駐車区画」や「車椅子使用者駐車区画」は歩行に困難のある方が使用できるよう皆様のご協力をお願いします。