

スポーツ安全保険について

浜山公園スポーツ教室参加の際はスポーツ安全保険の加入を必須といたします。近年、全国でヨーガやピラティスによるケガや、他者への賠償事故が発生しており、内容により賠償金額が高額になる場合がございます。事故発生時に参加者の皆さまの経済的負担が軽減するように、スポーツ安全保険への加入を必須とさせていただきます。

- 補償期間** 加入手続きの翌日午前0時～令和6年3月31日 午後12時まで
- 対象者** ・浜山公園スポーツ教室にご参加の方 ・親子対象教室にご参加の方(親、子とも加入)
- 保険料(お1人あたり)** ・子ども(中学生以下)800円 ・大人(高校生以上64歳以下)1,850円 ・大人(65歳以上)1,200円
※補償内容が違います

補償内容	傷害保険	賠償責任保険	突然死葬祭費用保険
	教室中及び往復中の事故により負った傷害による死亡、後遺傷害、入院、手術、通院を補償 (例)・骨折や裂傷、熱中症などになった	教室中及び往復中に法律上の損害賠償責任を負うことにより被った損害を補償 (例)・自身が転倒時に他人にケガを負わせてしまった ・会場の壁やガラスを破損させてしまった	突然死に際し、親族が負担した葬祭費用を補償

- お申込期間** 令和5年4月8日(土) 午後5時まで
※定員に達しない教室は、期間を過ぎても随時受け付けます。
- お申込方法** 浜山公園HPの専用フォームからお申込いただくか、申込用紙に必要事項をご記入のうえ、以下まで、FAX・郵送または直接ご提出ください。



NPO法人
出雲スポーツ振興21
浜山公園グループ
(県立浜山体育館/カミアリーナ)

FAX: 0853-53-4556

TEL: 0853-53-4533

FAXでお申込みの方は、ご確認の電話をお願いいたします。

- お電話でのお申込みは受け付けできませんので、ご了承ください。
- 申込用紙は1教室につき1枚ご記入ください。
複数の教室または複数名で申込みをされる場合は、必要枚数をコピーしてお使いください。
- 申込人数が定員を超えた場合は抽選を行い、結果を文書でお知らせいたします。
参加が決定した場合、手続きに必要な諸書類を郵送いたします。

- お支払方法** ●参加料及び保険料(年1回)はご指定の金融機関の口座より、月々引落としをさせていただきます。
手続き等の詳細は参加決定後お知らせいたします。

- その他** ●本教室は、各教室の日程表に沿って開催します。参加料は年度内の開催期間中の総額を月割りの金額です。
開催回数の少ない月もありますが、制度をご理解いただけますようお願いいたします。
- ご参加の際は、別途「浜山公園スポーツ教室参加同意書」をご留意いただけますようお願いいたします。
- 妊娠中の方は安全のため、ご参加いただけません。
- 参加決定後のキャンセルは、原則としてできませんのでご了承ください。

参加申込書 必要事項をご記入のうえ、FAX、郵送または直接ご提出ください。

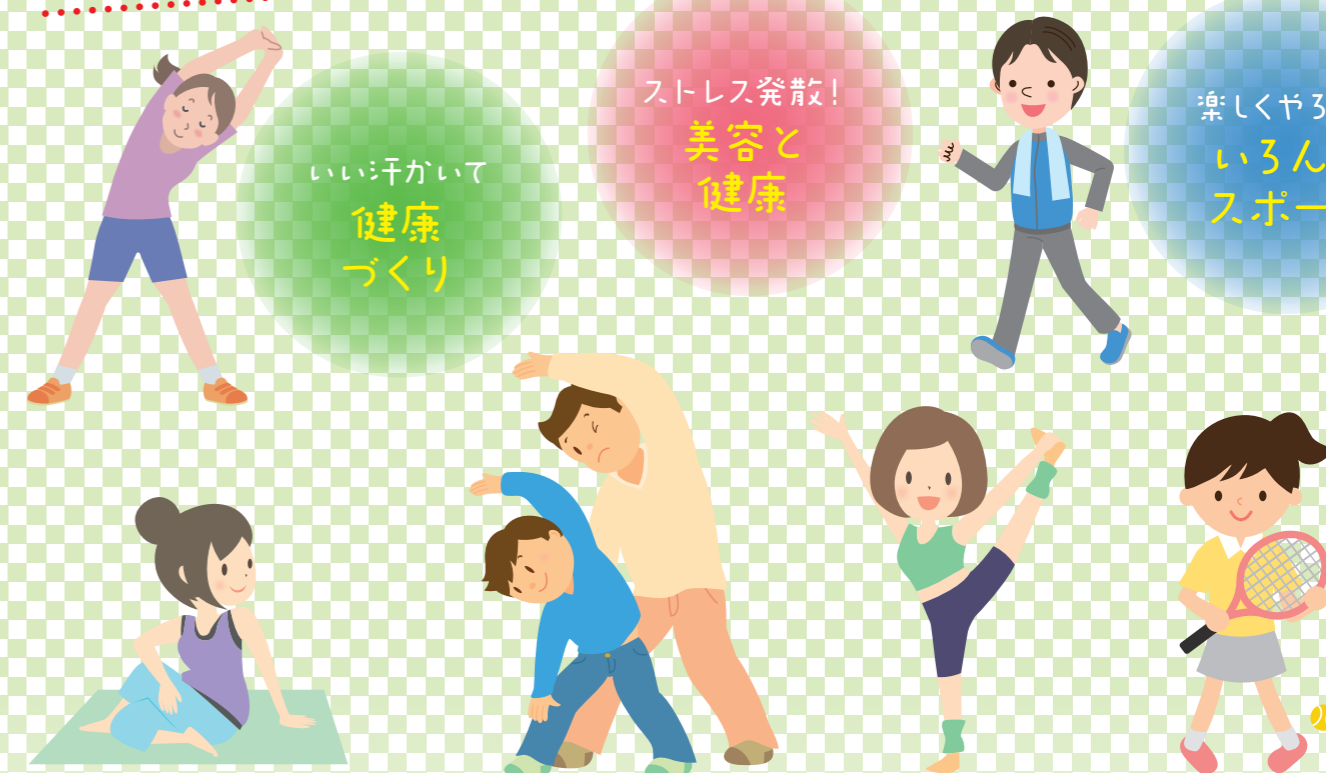
教室番号	教室名	申込日	月	日
住所				
電話番号	(自宅)	(携帯)		
フリガナ	生年月日(西暦)	年齢	学年	性別
参加者氏名	年 月 日	歳	年	男・女
フリガナ	生年月日(西暦)	年齢	性別	
保護者氏名	年 月 日	歳	男・女	
※参加者が未成年の場合、または保護者の方も参加される場合はご記入ください。				
複数参加お申込みの場合 ご記入ください	教室番号			
令和4年度の参加について	不参加・参加 (教室名)			

【個人情報について】記載いただいた個人情報は、浜山公園スポーツ教室の諸連絡及び当法人が行うイベント等のお知らせのみに使用し、その他の使用はいたしません。

令和5年度 浜山公園 スポーツ教室

さあ!はじめよう!! 4月スタート

参加者募集!



- ★リズムボクシング** (NEW)
ボクシングの動きを取り入れたエクササイズで気持ちいい汗を流そう!!
- ★ベビーマッサージ** (NEW)
赤ちゃんとのスキンシップで動きや感覚を育みます。
- ★骨盤エクササイズ** (NEW)
骨盤のゆがみを整え姿勢改善を目指そう!
- ★FUNランニング** (NEW)
運動初心者対象。効果的なランニングを学び「出雲くにびきマラソン大会」への参加を目指そう!






- ★ヒップUPピラティス** (オススメ)
・ヒップアップ
・下半身強化
・疲れにくい身体をつくる
- ★ジュニア教室**
・硬式テニス
・ソフトテニス
・チアダンス
・ジュニアダンス
・BOYSダンス
・親子でネットスポーツ
- ★施設利用無料サービス!**
対象の教室にご参加の方は、該当の施設を月に2回無料でご利用できます。
■テニスコート
テニス教室
■体育館トレーニング室
テニス教室以外の対象教室

お申込み・お問合わせ

NPO法人 出雲スポーツ振興21 TEL.0853-53-4533
浜山公園グループ FAX.0853-53-4556
いずもスポーツクラブ21 〒699-0722 島根県出雲市大社町北荒木1868-10

くわしくはこちらから! 浜山公園HP

令和5年度 浜山公園スポーツ教室 開催予定一覧表

種別	No	教室名	開催期間	曜日	時間	主対象	定員	参加料/月 (税込)	無料券	指導者	内容
有酸素系 エクササイズ	1	ZUMBA® (+ストレッチ)	4月～3月	木	19:45～20:45	一般	20	3,200円	○	上田早苗	ラテン音楽とダンスが融合したフィットネスエクササイズのと、ストレッチで身体を整えることを図る。
	2	シェイプアップステップ	4月～3月	水	19:30～20:30	一般	20	3,200円	○	内藤ちなみ	ステップ台を使つての有酸素運動を行い、心肺持久力の向上や、下半身の筋力アップを図る。
	3	 リズムボクシング	4月～3月	木	18:30～19:30	一般	20	3,200円	○	川崎洋平	ボクシングの動きを取り入れたフィットネスエクササイズ。男女問わず運動経験のない方でも楽しみながら続けられるプログラムです。
ヨガ・ピラティス系	4	しなやかな身体をつくるピラティス	4月～3月	火	10:30～11:30	一般	30	3,200円	○	高橋 弘	呼吸やインナーマッスルを意識し、ぶれない身体の軸をつくるとともに美しいボディラインを整えることを図る。
	5	 ヒップ UP ピラティス	4月～3月	木	10:30～11:30	一般	15	3,200円	○	高橋 弘	下半身強化を中心に、コンディショニング(ストレッチ、バランスエクササイズ)とピラティスで疲れにくい機能的な身体づくりとヒップアップを図る。
	6	体幹&ストレッチピラティス	4月～3月	木	19:45～20:30	一般	30	3,200円	○	高橋 弘	ストレッチポールを使用して全身のストレッチと体幹機能を高め、疲れにくい機能的な身体づくりを図る。
	7	ベーシックヨーガ	4月～3月	水	10:30～11:30	一般	30	3,200円	○	倉田里美	基本的なヨーガの流れを中心として全身を使い心と身体のバランスを整えることを図る。
	8	アクティブヨーガ	4月～3月	水	13:45～14:45	一般	30	3,200円	○	倉田里美	連続的に身体を動かし、気持ちを集中させ、心と身体をリセットしていくことを図る。
	9	 ボディリセットヨーガ	4月～3月	火	19:00～20:00	一般	30	3,200円	○	松原敦子	自分の身体と向かい「緩める」と「集中」を実感し、凝り固まった身体と心をほぐしていくことを図る。
	10	ヒーリングヨーガ	4月～3月	水	19:30～20:30	一般	30	3,200円	○	松原敦子	自分の身体と向かい「緩める」と「集中」を実感し、凝り固まった身体と心をほぐしていくことを図る。
	11	骨格メイキング Style7®	4月～3月	木	13:30～14:30	一般	20	3,200円	○	上田早苗	身体のコアを中心に、関節や筋肉を動かしていくことを図る。
	12	体幹ゆるトレ	4月～3月	金	19:30～20:30	一般	15	3,200円	○	内藤ちなみ	簡単な体幹トレーニングで、しなやかな身体づくりを目指す。呼吸や姿勢を意識しコンディショニング効果を高めることを図る。
	13	 骨盤エクササイズ ※女性限定	4月～3月	金	13:30～14:30	一般	10	3,200円	○	鎌田寛史	骨盤中心のエクササイズで姿勢を整え、しなやかな身体づくりを目指す。
その他	14	 FUNランニング	4月～3月(月1回)	土or日	10:00～11:30	一般	10	500円/回	○	多久和秀政	運動初心者を対象に、脂肪燃焼やストレス解消等を目的に正しいフォームで怪我をしない効果的なランニングを学ぶ。最終的に「出雲くにびきマラソン大会」への参加や完走を目指す。
こども	15	ジュニア硬式テニス	4月～3月	火	17:30～19:00	小学生(1～6年生)	20	2,800円	○	木原勇夫 木原恭子	硬式テニスの基礎を学びながら、身体を動かす楽しさを体感することを図る。
	16	ジュニアソフトテニス	4月～3月	木	19:00～21:00	小学1年～中学3年	20	2,800円	○	水師常子 柿木圭一	ソフトテニスの基礎を学びながら、身体を動かす楽しさを体感することを図る。(※中学生は初心者のみ)
	17	チアダンス ※女子限定	5月～3月	土or日	18:00～18:50	小学4年～中学2年	20	3,200円	—	YUMI	表現力やダンスの基礎を、チアを通して学ぶ。
	18	ジュニアダンス (ヒップホップダンス) ※女子限定	5月～3月	土or日	17:00～17:50	小学生(3～6年生)	20	3,200円	—	YUMI	ストリートダンスを基礎から学ぶ。
	19	 BOYS ダンス (ヒップホップダンス) ※男子限定	4月～3月	土	18:00～19:00	小学生(1～6年生)	20	2,800円	—	川崎洋平	ダンスに触れることからスタートし、リズムを楽しみながら身体を動かす楽しさを体感することを図る。
親子	20	 ベビーマッサージ	5月～3月	金	10:30～11:30	1歳未満	15組	3,200円	—	みうらみお	赤ちゃんへの優しいマッサージをとおしてスキンシップを図り、赤ちゃんの動きや感覚に働きかけ発育を促す。
	21	 親子でネットスポーツ	4月～3月(月1回)	土or日	13:30～15:00	小学生とその親	15組	1000円/回	—	木原勇夫 木原恭子	ネットスポーツを中心に、親子で楽しみながら身体を動かす。親子のコミュニケーションを深め、体力の向上を図る。(バドミントン、ソフトバレーボール、テニス等)

自由参加型教室 ※事前の参加申込みが不要のワンコイン教室です。当日、会場にお越しください。

種別	教室名	開催期間	曜日	時間	主対象	定員	参加料/月 (税込)	無料券	指導者	内容
1回毎 自由参加型	運動不足解消エクササイズ	4月～3月	金	10:30～11:30	一般	20	500円/回	—	勝部珠實	簡単なリズム体操による有酸素運動、ストレッチ、トレーニングで筋力低下を防ぐことを図る。 [会場:浜山体育館小体育室/初回:4月14日]

この他にも色々な自由参加型教室を計画しています。詳細が決まり次第、浜山公園HP等にてお知らせいたします。お楽しみに!!