

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8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、子ともに加入)
- 保険料(お1人当たり)** ・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7年3月24日(月) 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。
- 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。
- 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した金額です。
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。
- ご参加の際には、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	参加者氏名	生年月日(西暦)	年齢	学年
		年 月 日	歳	年
		年 月 日	歳	年
性別	性別	性別	性別	性別
男・女	男・女	男・女	男・女	男・女
保護者氏名	※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6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。

健康づくり 汗かいて

令和7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！

楽しくやろう！
いろんなスポーツ

ストレス発散！
笑顔と健康

★リズムボクシング

ボクシングの動きを取り入れたエクササイズで体を引き締めよう!!

★和太鼓でエクササイズ

エアロビクスのステップを踏みながら和太鼓をたたきます。全身運動でシェイプアップやストレス解消になります!

★低強度ヨガ&ピラティス&エアロ

ヨガ、ピラティス、エアロビクスの3つの人気種目が一度に楽しめるお得な教室です!

★FUNランニング

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!

★オススメ

★ヒップUPピラティス

- ・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
- ・親子で楽しむボール&ネットスポーツ
- ・いろ×2チャレンジ教室

★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

私たち出雲スポーツ振興21は、その他にも様々な事業を行っています。詳細はこちらで!

法人 X (旧Twitter)

法人 Facebook

くわしくはこちらから! ▼
浜山公園HP

令和7年度 浜山公園スポーツ教室 開催予定一覧表

料金改正のお知らせ 本教室は参加料を低価格で提供しよう努めてまいりました。しかしながら、昨今の物価変動等により、教室開催に必要な諸経費が高騰しております。これら費用の増加には、様々な努力や方法によりコスト削減に努め、対応してきましたが、多様なニーズに対応できる新規教室の開催や、より一層のサービス向上を図るため、誠に勝手ながら4月より参加料を値上げさせていただきます。誠に恐縮ではございますが、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

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
有酸素エクササイズ系	1	ZUMBA® (＋ストレッチ)	4月～3月	木	19:45～20:45	一般	20	3,500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ります。
	2	シェイプアップステップ	4月～3月	水	19:30～20:30	一般	15	3,500円	○	内藤ちなみ	ステップ台を使っ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ります。
	3	リズムボクシング	4月～3月	木	18:30～19:30	一般	25	3,500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です。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	25	3,500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り、美しいボディラインを整えることを図ります。
	5	ヒップUPピラティス	4月～3月	木	10:30～11:30	一般	15	3,500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を図ります。
	6	体幹&ストレッチピラティス	4月～3月	木	19:45～20:30	一般	25	3,500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ります。
	7	ベーシックヨーガ	4月～3月	水	10:30～11:30	一般	30	3,500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ります。
	8	メンテナンスヨーガ	4月～3月	水	13:30～14:30	一般	30	3,500円	○	倉田里美	低強度のヨーガで心と身体をリセットしていくことを図ります。
	9	ボディリセットヨーガ	4月～3月	火	19:00～20:00	一般	30	3,500円	○	松原敦子	自分の身体と向合い「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ります。
	10	ヒーリングヨーガ	4月～3月	水	19:30～20:30	一般	30	3,500円	○	松原敦子	自分の身体と向合い「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ります。
	11	～骨格から整える美姿勢エクササイズ～ Style7®	4月～3月	木	13:30～14:30	一般	20	3,500円	○	上田早苗	骨格ラインを整えて、体幹の安定、痛みの予防や改善にも効果的なエクササイズです。
	12	体幹ゆるトレ	4月～3月	金	19:30～20:30	一般	15	3,500円	○	内藤ちなみ	簡単な体幹トレーニングにヨガを加え、しなやかな身体づくりを目指します。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ります。
	13	美しいボディラインをつくる骨盤エクササイズ ※女性限定	4月～3月	金	13:30～14:30	一般	15	3,500円	○	鎌田寛史	骨盤中心のエクササイズで姿勢を整え、美しいボディラインの身体を目指します。
	14	低強度 ヨガ&ピラティス&エアロ 	4月～3月	木	13:30～14:30	一般	20	3,500円	○	山根理沙	運動初心者を対象に、ヨガ、ピラティス、エアロビクスの3つの人気種目が一度に楽しめる教室です。
その他	15	大人の初心者テニス 	5月～11月	火	19:30～21:00	一般	15	3,500円	○	テニス協会	初心者中心のやさしい教室です。日頃の運動不足をテニスで解消することを図ります。
	16	F U Nランニング	4月～3月(月1回)	土or日	9:00～10:30	一般	15	700円	○	多久和秀政	運動初心者を対象に、参加者で効果的なランニングを学びます。最終的に「出雲くにびきマラソン大会」参加・目標記録達成を目指します。
	17	和太鼓でエクササイズ(和太鼓 × エアロビクス) 	4月～3月	木	19:00～20:00	一般	10	3,500円	○	岡 敬一郎	音楽に合わせてエアロビクスのステップを踏みながら和太鼓をたたきます。全身運動になるのでシェイプアップやストレス解消を図ります。(健康運動指導士監修)
ジュニア系	18	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	3,000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ります。
	19	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	3,000円	○	水師常子 柿木桂一	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ります。
	20	チアダンス※女子限定	4月～3月	土or日	18:00～18:50	小学生(3～6年生)	20	3,500円	—	YUMI	表現力やダンスの基礎を、チアを通して学びます。
	21	ジュニアダンス(ヒップホップダンス)※女子限定	4月～3月	土or日	17:00～17:50	小学生(3～6年生)	20	3,500円	—	YUMI	ストリートダンスを基礎から学びます。
	22	BOYS ダンス※男子限定	4月～3月	土	18:00～19:00	小学生(1～6年生)	20	3,000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ります。
	23	親子でふれあうベビーマッサージ	月1回	金	10:30～11:30	1歳未満の子とその親	15組	500円/回	—	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、発育を促します。
	24	親子で楽しむボール&ネットスポーツ	月1回	土or日	13:30～15:30	小学生とその親	20組	1,000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します。親子のコミュニケーションを深め、体力の向上を図ります。バドミントン、ソフトバレー、テニス等
	25	いろ×2チャレンジ教室(小学1年～3年) 	月1回	土or日	9:30～10:30	小学生(1～3年生)	20組	1,000円/回	—	各競技団体	様々な運動を体験し、身体を動かすことの楽しさや喜びを体感できる教室です。いろんな種目にチャレンジ!
	26	いろ×2チャレンジ教室(小学4年～6年) 	月1回	土or日	10:45～11:45	小学生(4～6年生)	20組	1,000円/回	—	各競技団体	様々な運動を体験し、身体を動かすことの楽しさや喜びを体感できる教室です。いろんな種目にチャレンジ!

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	25	500円/回	—	山根理沙	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ります。

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!!