申込スケジュール

応募期間	3/18(月)～4/5(金) ●最終日 17:00まで
結果発表	4/15(月) ●ご登録メールアドレス宛に結果送信
手続期間	4/15(月)～4/24(水)

※申込フォームに必要事項を入力後、「送信」を押していただくと、「エントリー完了のお知らせ」メールが登録アドレスに自動返信されます。
※受付番号は、抽選結果を確かめる際に必要となりますので、紛失しないように大切に保管してください。
※エントリー完了の自動返信メールが届かないときは、迷惑メールフォルダに振り分けられている可能性や登録アドレスの誤入力の可能性があります。笠松運動公園管理事務所までお問い合わせください。
※結果発表は、kasamatu.riyousaabisuka@sports.ibk.ed.jpからメールを送信いたしますので、受信できるように設定をお願いいたします。
※手続期間内に入金がない場合は、キャンセル扱いとなります。
※小学生および成人水泳教室の受講当選者は健康調査票と泳力調査票（小学生）の回答を手続期間内にお願いします。（結果発表後に、回答フォームを送信いたします。）

申込に関する注意点

※定員を超過した場合は抽選となることがあります。
※最少催行人数に満たない場合は教室を開催しない場合があります。
※開催日時、実施回数等の詳細につきましては、中面をご確認ください。
※教室受講にあたり、健康上ご不安なことがある場合は、教室初回開催までにお申し出ください。
※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、教室を中止する場合があります。
※主催者側で教室を中止した場合に限り、未受講分の受講料のみご返金いたします。

水泳教室
- カルガモコースは、成人1人につき子ども1人（4歳以上～就学前幼児）となります。
- 同じコース内での複数曜日への申込はできません。〈例：水泳成人（月）と水泳成人（火）〉
- 小学生水泳教室は該当する学年のクラスに申込んでください。（学年を超えての申込はできません）

骨盤ストレッチ（木）・（金）
- 骨盤ストレッチ（木）と（金）は、どちらか一方のみの申込となります。重複申込はご遠慮ください。なお、講座内容に違いはありません。

道具の貸し出しについて

- アーチェリー教室では、必要な道具一式の貸し出しを行います。

保険加入について

- 保険加入は任意ですが、教室中のけがや往復の交通の際にも適用となりますので、ご加入をお勧めしております。
- 保険料は、令和6年4月1日時点の年齢で、中学生以下800円、高校生以上1,850円、65歳以上1,200円です。
- 笠松スポーツ教室共通で令和7年3月31日まで有効です。第1期の教室に参加し、保険に加入された方は、新たに保険に加入する必要はありません。

個人情報について

- ご提出いただいた個人情報は笠松運動公園主催事業にのみ使用します。
- 笠松スポーツ教室で撮影した写真は、当公園のホームページやSNS等への掲載及び広報活動に使用することがあります。
- ご登録いただいたメールアドレス宛に、教室開催の有無（悪天候の際など）や今後開催されるスポーツ教室等のご案内をさせていただく場合があります。

お申込みに関するお問い合わせ先　**笠松運動公園管理事務所** TEL.029-202-0808

笠松運動公園 令和6年度

笠松スポーツ教室

第1期 参加者募集

令和6年5月教室スタート！

3/18(月) 受付開始

初めての方大歓迎！

お申込みはWEBで！

WEB申込　スマホ・パソコンから

- 下記QRコードの申込専用フォームから必要事項をご入力の上お申込みください。

令和6年度 第1期スポーツ教室 申込フォーム
https://forms.gle/B9hP6tKYTHjfuyiQA

申込に関する注意事項
- 申込は1人1教室（1コース）ずつご入力ください。
- 申込後に自動送信メールが届かない場合は、笠松運動公園管理事務所へお問い合わせください。
- 参加者本人の名前でお申込みください。また、参加の権利は他人に譲渡することはできません。
- 同じ教室への複数回の申込みは無効とさせていただきます。
- WEBによるお申込みが困難な場合は、笠松運動公園管理事務所までご連絡ください。

※教室スケジュール等の詳細は、チラシ中面、ホームページをご覧ください。

笠松運動公園管理事務所
〒312-0001 茨城県ひたちなか市佐和 2197-28
TEL.029-202-0808 ／ FAX.029-202-6661
E-mail kasamatsu-sports@ibaraki.email.ne.jp
HP https://www.ibaraki-sports.or.jp/kasamatsu/

笠松運動公園ホームページ
笠松運動公園　検索

開園時間 4/1～11/30 AM6:30～PM9:00
12/1～3/31 AM8:30～PM9:00
休園日 毎月第1水曜日（祝日の場合はその翌日）及び12/31、1/1

期間を定めて募集する教室です。
第１期は、５月～７月の期間で実施します。

笠松スポーツ教室 令和6年度 第1期

運動不足解消に！基礎体力向上に！
初心者でも安心して参加できます。

●各曜日、各教室により回数が異なります。
●受講料は、一括前納制での実施回数分の料金となり、事前申込が必要です。

水泳教室

曜日・コース名		時　間	実施日・回数	募集人数	対　象	料　金	内　容
月曜	成人(月)	9:50～10:50	5/13～7/8 <全9回>	30人	成人	8,100円 (税込)	基礎を中心に楽しく泳ぎます。 指導者：笠松リーダーバンク水泳指導者 ※最少催行人数　12人 ※成人(火)との重複申込不可
月曜	水中ウォーキング	11:00～12:00		20人	成人	7,200円 (税込)	水の浮力や抵抗を利用し、歩行運動等を行い、効果的に体力向上を目指します。 指導者：君山　直美 ※最少催行人数　7人
月曜	小学1～2年生(月)	16:30～17:30		30人	小学 1～2年生	9,000円 (税込)	水慣れ・腰掛けキック・壁キック・板キックなどの基礎を中心に泳ぎます。 指導者：笠松リーダーバンク水泳指導者 ※最少催行人数　25人 ※小学1～2年生(火)との重複申込不可
月曜	小学3～6年生(月)	17:30～18:30		40人	小学 3～6年生	9,000円 (税込)	水慣れ・腰掛けキック・壁キック・板キック・クロールの泳ぎ方を行います。 指導者：笠松リーダーバンク水泳指導者 ※最少催行人数　16人 ※小学3～6年生(火)との重複申込不可
火曜	成人(火)	9:50～10:50	5/14～7/9 <全9回>	30人	成人	8,100円 (税込)	基礎を中心に楽しく泳ぎます。 指導者：笠松リーダーバンク水泳指導者 ※最少催行人数　12人 ※成人(月)との重複申込不可
火曜	カルガモ	15:30～16:30		20組	親子	8,100円 (税込)	水中での色々な運動をとおして、水に慣れていきます。 指導者：笠松リーダーバンク水泳指導者 ※最少催行人数　12組 ※4歳以上～就学前の幼児と大人が対象 ※大人1人につき子ども1人
火曜	小学1～2年生(火)	16:30～17:30		30人	小学 1～2年生	9,000円 (税込)	水慣れ・腰掛けキック・壁キック・板キックなどの基礎を中心に泳ぎます。 指導者：笠松リーダーバンク水泳指導者 ※最少催行人数　25人 ※小学1～2年生(月)との重複申込不可
火曜	小学3～6年生(火)	17:30～18:30		40人	小学 3～6年生	9,000円 (税込)	水慣れ・腰掛けキック・壁キック・板キック・クロールの泳ぎ方を行います。 指導者：笠松リーダーバンク水泳指導者 ※最少催行人数　16人 ※小学3～6年生(月)との重複申込不可
木曜	アクアビクス	9:50～10:50	5/9～7/11 <全10回>	45人	成人	8,000円 (税込)	泳力に関係なく、誰にでも手軽に楽しめるコースです。水の中で楽しく体を動かします。 指導者：沼尻　喜代子 ※最少催行人数　10人

フィットネス教室・多目的教室

曜日・コース名		時　間	実施日・回数	募集人数	対　象	料　金	内　容
月曜	すっきりストレッチ	13:30～14:30	5/13～7/8 <全9回>	20人	成人	7,200円 (税込)	いろいろなストレッチ運動で体の調子を整え、健康的な体づくりを行います。 指導者：君山　直美 ※最少催行人数　8人
月曜	はじめてのヨガ	19:00～20:00		20人	成人	7,200円 (税込)	基本的な姿勢や呼吸法を身につける初心者向けのヨガ教室です。 指導者：沢畑　久美子 ※最少催行人数　8人
火曜	シンプルエアロ	13:30～14:30	5/14～7/9 <全9回>	20人	成人	7,200円 (税込)	シンプルなエアロビックダンス、筋肉コンディショニング、ストレッチなどで体の調子を整えて健康的な体づくりを行います。 指導者：片岡　圭子 ※最少催行人数　8人
火曜	コンディショニングヨガ	18:00～19:00		15人	成人	7,200円 (税込)	スティックやポールなどの道具を利用し、体のバランスを整え、呼吸を深めていきます。 指導者：高畑　和代 ※最少催行人数　7人
木曜	骨盤ストレッチ(木)	11:00～12:00	5/30～7/25 <全8回> 6/20は除く	25人	成人	6,400円 (税込)	骨盤調整を目的とした様々なストレッチ運動を行います。腰痛の予防や軽減、シェイプアップに効果的です。 指導者：関　真由美 ※最少催行人数　8人 ※骨盤ストレッチ(金)との重複申込不可
木曜	キッズジャズダンス	17:00～18:00	5/9～7/11 <全9回> 6/20は除く	20人	小学生	5,400円 (税込)	ダンス初心者の方を対象に、リズミカルな音楽に合わせたダンスレッスンを行います。 指導者：網野　英絵 ※最少催行人数　9人
金曜	ピラティス NEW	10:00～11:00	ピラティスとは、筋力を強化し、柔軟性を高め、健康を改善するために考案されたエクササイズ体系のこと。 5/10～7/5 <全8回> 6/21は除く	20人	成人	6,400円 (税込)	体幹部にある深部の筋肉（インナーマッスル）を鍛え、姿勢の安定、バランスのよい身体づくりを行います。また、関節周りの筋肉を細やかに動かすことで、柔軟性を高め、動きを改善し、歪みを整えていきます。 指導者：西山　真希 ※最少催行人数　8人
金曜	リフレッシュヨガ	18:15～19:15		20人	成人	6,400円 (税込)	生活の中で使いきれない筋肉を刺激し、体のバランスを整えながらリフレッシュしましょう。 指導者：森　麻美 ※最少催行人数　8人
金曜	骨盤ストレッチ(金)	19:30～20:30		25人	成人	6,400円 (税込)	骨盤調整を目的とした様々なストレッチ運動を行います。腰痛の予防や軽減、シェイプアップに効果的です。 指導者：関　真由美 ※最少催行人数　8人 ※骨盤ストレッチ(木)との重複申込不可

屋外教室

曜日・コース名		時　間	実施日・回数	募集人数	対　象	料　金	内　容
木曜	かけっこ	17:00～18:00	5/9～6/13 <全5回> 5/16は除く 予備日 6/20、6/27	60人	小学生	3,000円 (税込)	早く走るためのコツを楽しく運動しながら習得するとともに、運動の基礎となる動きを取り入れ、子どもの体力・運動能力アップにつなげていきます。 指導者：茨城陸上競技協会 ※最少催行人数　26人

曜日・コース名		時　間	実施日・回数	募集人数	対　象	料　金	内　容
土・日曜	アーチェリー	13:30～15:30	5/25、6/1、6/2 <全3回> 予備日 6/15、6/22	20人	小学5年生～成人	4,500円 (税込)	アーチェリーの基本的な技術を身に付ける教室です。 指導者：茨城県アーチェリー協会 ※最少催行人数　11人

<お問い合わせ>　笠松運動公園管理事務所　〒312-0001　ひたちなか市佐和2197-28　TEL：029-202-0808　FAX：029-202-6661　E-mail：kasamatsu-sports@ibaraki.email.ne.jp