

申込スケジュール

応募期間	10/16(金) 9:00～10/30(金) 17:00
結果発表	11/12(木) ●登録メールアドレス宛に結果送信
手続期間	11/12(木)～11/20(金)



※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。

※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ので、笠松運動公園管理事務所までお問い合わせください。

申込に関する注意点

- ※定員を超過した場合は、抽選となります。
- ※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。
- ※申し込みをキャンセルする場合は、必ず笠松運動公園管理事務所までご連絡ください。
- ※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。
- ※受講料等入金後の自己都合によるキャンセルの場合は、返金できません。
- ※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返金いたします。



水泳教室について

- 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し込みはできません。〈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し込んでください。(学年を超えての申し込みはできません。)
- 小学生及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(小学生のみ)の回答を、手続期間内にお願います。(結果発表時に、回答フォームを送信します。)

骨盤ストレッチ(月)・(木)・(金)

- 骨盤ストレッチ教室の講座内容に違いはありませんので、申し込みは、(月)・(木)・(金)のうち、いずれか1つのみとし、重複申し込みはご遠慮ください。なお、重複申し込みについては、無効とさせていただきます。

ピラティス(月)・(金)

- ピラティス教室の講座内容に違いはありませんので、申し込みは、(月)・(金)のうち、どちらか1つのみとし、重複申し込みはご遠慮ください。なお、重複申し込みについては、無効とさせていただきます。

道具の貸し出しについて

- スケート教室では、スケート靴、ヘルメットの貸し出しを行います。(持参も可)
- なお、手袋の着用は必須となっておりますので、各自で用意してください。(肘当て、膝当ての着用は任意です。)

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、加入をお勧めしております。
- 保険料は、令和8年4月1日時点の年齢で、中学生以下800円、高校生以上2,000円、65歳以上1,200円です。
- 笠松スポーツ教室共通で令和9年3月31日まで有効です。
- 第1期または第2期の教室受講の際に保険に加入された方は、新たに加入する必要はありません。

個人情報について

- 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。
- 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のご案内をさせていただきます場合があります。

申込みに関する
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8年度

笠松スポーツ教室

第3期 参加者募集



10/16(金)
受付開始
令和8年12月
教室スタート

お申し込みはWEBで!

WEB申込

スマホ・パソコンから



- 左記、二次元コードの申込フォームから必要事項を入力し、お申し込みください。

第3期スポーツ教室申込フォーム

📄 お申し込みはこちらから
<https://forms.gle/5HxArxwPri71eGZG9>

! 申込に関する注意事項

- 申込は、1人1教室(1コース)ずつ入力してください。
- 参加者本人の氏名でお申し込みください。また、参加の権利を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し込みは無効とさせていただきます。
- 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にお問い合わせください。
- 受講料等入金後、自己都合によるキャンセルの場合は、返金できません。

※教室スケジュール等の詳細については、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

H P <https://www.ibaraki-sports.or.jp/kasamatsu2/>

笠松運動公園ホームページ【スポーツ教室】

笠松スポーツ教室

検索

開園時間 4/1～11/30 AM6:30～PM9:00

12/1～3/31 AM7:30～PM9:00

休 園 日 毎月第1水曜日(祝日の場合はその翌日)、
6月のすべての水曜日、12/31、1/1



期間を定めて募集する教室です。
第3期は、12月～R9.3月の期間で実施します。

笠松スポーツ教室 令和8年度 第3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	水泳成人(月)	9:50～10:50	①12/ 7 ②12/14 ③12/21 ④12/28 ⑤ 1 /18 ⑥ 1 /25 ⑦ 2 / 1 ⑧ 2 / 8 ⑨ 2 /15 ⑩ 2 /22 ⑪ 3 / 1 1/4・1/11は、 開催しません。	11回	30人	成人	9,900円 (税込)	水慣れ～クロール・背泳ぎを段階的に習得します。また、希望に応じて平泳ぎ・バタフライで25M完泳を目指した指導を行います。 指導者：笠松リーダーバンク水泳指導者 ※最少催行人数：12人 ※成人(火)との重複申込不可
	水中ウォーキング	11:00～12:00		11回	20人	成人	8,800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
	水泳 小学1～2年生(月)	16:30～17:30		11回	40人	小学 1～2年生	11,000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
	水泳 小学3～6年生(月)	17:30～18:30		11回	50人	小学 3～6年生	11,000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	水泳成人(火)	9:50～10:50	①12/ 8 ②12/15 ③12/22 ④ 1 /12 ⑤ 1 /19 ⑥ 1 /26 ⑦ 2 / 2 ⑧ 2 / 9 ⑨ 2 /16 ⑩ 3 / 2 12/29・1/5・2/23は、 開催しません。	10回	30人	成人	9,000円 (税込)	水慣れ～クロール・背泳ぎを段階的に習得します。また、希望に応じて平泳ぎ・バタフライで25M完泳を目指した指導を行います。 指導者：笠松リーダーバンク水泳指導者 ※最少催行人数：12人 ※成人(月)との重複申込不可
	カルガモ	15:30～16:30		10回	20組	親子	9,000円 (税込)	水中での様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
	水泳 小学1～2年生(火)	16:30～17:30		10回	40人	小学 1～2年生	10,000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
	水泳 小学3～6年生(火)	17:30～18:30		10回	50人	小学 3～6年生	10,000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	①12/10 ②12/17 ③12/24 ④ 1 /14 ⑤ 1 /21 ⑥ 1 /28 ⑦ 2 / 4 ⑧ 2 /18 ⑨ 2 /25 ⑩ 3 / 4 12/31・1/7・2/11は、 開催しません。	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
	はじめての水泳 成人(木)	11:00～12:00		10回	30人	成人	9,000円 (税込)	初めて水泳を習う方を対象としたクラスです。水中を歩き、水に慣れ、もぐる・浮くなどの水泳の基礎を習得することを目指します。 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

アイススケート教室

曜日・コース名		時 間	実施日	回数	募集 人数	対 象	料 金	内 容
火 曜	親子スケートB	17:45～19:15	① 1 /12 ② 1 /19 ③ 1 /26 ④ 2 / 2 ⑤ 2 / 9	5回	30組	5歳～ 小学生と 大人	7,500円 (税込)	親子で一緒にスケートを楽しめるように、滑り方や止まり方などの基本練習を行います。また、親子で音楽に合わせてサークルを回ったり、滑走したりします。 指導者：笠松リーダーバンク・アイススケート指導者 ※最少催行人数：8組 ※親と子ども2人の場合は、10,000円(税込)となります。
木 曜	成人スケートB	9:00～10:30	① 1 /14 ② 1 /21 ③ 1 /28 ④ 2 / 4 ⑤ 2 /18 2/11は開催しません。	5回	30人	成人	7,500円 (税込)	氷の上で立つ・歩く・止まるなどの基本的な技術、両足滑走や片足滑走で伸びやかに楽しく滑る練習を行います。 指導者：笠松リーダーバンク・アイススケート指導者 ※最少催行人数：10人
土・日 曜	小学生 短期スケートB (初心・初級)	9:00～10:30	①12/12 ②12/13	2回	80人	小学生	2,400円 (税込)	氷の上で立つ、歩く、両足滑走、片足滑走、止まり方、ひょうたん滑走、カーブなどの練習を中心に行います。 指導者：笠松リーダーバンク・アイススケート指導者 ※最少催行人数：30人
土 曜	小学生スケートB (初心・初級)	9:00～10:30	① 1 /16 ② 1 /23 ③ 1 /30 ④ 2 / 6 ⑤ 2 /13	5回	80人	小学生	6,000円 (税込)	氷の上で立つ、歩く、両足滑走、片足滑走、止まり方、ひょうたん滑走、カーブなどの練習を中心に行います。 指導者：笠松リーダーバンク・アイススケート指導者 ※最少催行人数：30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	ピラティス(月)	10:00～11:00	①12/ 7 ②12/14 ③12/21 ④12/28 ⑤ 1 /18 ⑥ 1 /25 ⑦ 2 / 1 ⑧ 2 / 8 ⑨ 2 /15 ⑩ 2 /22 ⑪ 3 / 1 1/4・1/11は、 開催しません。	11回	20人	成人	8,800円 (税込)	体幹部にある深部の筋肉を鍛え、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、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 ※ピラティス(金)との重複申込不可
	すっきりストレッチ	13:30～14:30		11回	20人	成人	8,800円 (税込)	色々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
	骨盤ストレッチ(月)	18:00～19:00		11回	25人	成人	8,800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、腰痛の予防や軽減を図っていきます。 指導者：関 真由美 ※最少催行人数：8人 ※骨盤ストレッチ(木・金)との重複申込不可
	はじめてのヨガ	19:15～20:15		11回	20人	成人	8,800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	①12/ 8 ②12/15 ③12/22 ④ 1 /12 ⑤ 1 /19 ⑥ 1 /26 ⑦ 2 / 2 ⑧ 2 / 9 ⑨ 2 /16 ⑩ 3 / 2 12/29・1/5・2/23は、 開催しません。	10回	25人	成人	8,000円 (税込)	シンプルなエアロビクスダンス、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
	コンディショニングヨガ	18:15～19:15		10回	20人	成人	8,000円 (税込)	スティックやボールなどの道具を利用して、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：8人
木 曜	骨盤ストレッチ(木)	10:00～11:00	①12/10 ②12/17 ③12/24 ④ 1 /14 ⑤ 1 /21 ⑥ 1 /28 ⑦ 2 / 4 ⑧ 2 /18 ⑨ 2 /25 ⑩ 3 / 4 12/31・1/7・2/11は、 開催しません。	10回	25人	成人	8,000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、腰痛の予防や軽減を図っていきます。 指導者：関 真由美 ※最少催行人数：8人 ※骨盤ストレッチ(月・金)との重複申込不可
	らくらく筋活	13:30～14:40		10回	20人	成人	8,000円 (税込)	トレーニング初心者を対象に、マシンを使った筋トレや有酸素運動を行い、運動の習慣化を図っていけるようにします。当園トレーニング室も使用しながら進めていきます。 指導者：東郷 俊輔(当園トレーニング室指導員) ※最少催行人数：8人
金 曜	キッズジャズダンス	17:00～18:00	①12/11 ②12/18 ③12/25 ④ 1 /15 ⑤ 1 /22 ⑥ 1 /29 ⑦ 2 / 5 ⑧ 2 /12 ⑨ 2 /19 ⑩ 2 /26 ⑪ 3 / 5 1/1・1/8は、 開催しません。	10回	20人	小学生	6,000円 (税込)	ダンス初心者の方を対象に、リズムカルな音楽に合わせたダンスレッスンをを行います。 指導者：網野 英絵 ※最少催行人数：9人
	ピラティス(金)	10:00～11:00		11回	20人	成人	8,800円 (税込)	体幹部にある深部の筋肉を鍛え、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、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 ※ピラティス(月)との重複申込不可
	リフレッシュヨガ	18:15～19:15		11回	20人	成人	8,800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
	骨盤ストレッチ(金)	19:30～20:30		11回	25人	成人	8,800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、腰痛の予防や軽減を図っていきます。 指導者：関 真由美 ※最少催行人数：8人 ※骨盤ストレッチ(月・木)との重複申込不可

アイススケート場 営業中

営業期間

令和9年3月31日まで

※休館日、大会等によりご利用いただけない場合もございます。
利用日時は、公式HPで確認または管理事務所に問い合わせください。

利用料金

大人 1,410円／中・高校生 1,080円／小学生以下 710円／貸靴 420円

<問い合わせ先> 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