



HPや
Instagramで
も情報発信中!



4月開講スポーツ教室 受講生募集



砺波体育センター会場

問合せ ☎ 32-5240 砺波市スポーツ協会事務局

申込方法

窓口申込 申込用紙に必要事項を記入し、砺波体育センター窓口へ提出してください。
受付期間 3月2日(月)～11日(水)
 定員を超えた場合は、初めての方、市内在住の方、受講年数の少ない方を優先し、決定します。
 定員等の詳細は、砺波市スポーツ協会 HP でご確認ください。

募集教室	曜日	期間	回数	時間	参加費 (保険料込)
元気アップ! ヘルシー教室	月	4～9月	12回	10:00～11:30	7,000円
はじめてのエアロビクス	火	4～7月	12回	19:45～20:45	7,500円
健康体操	火	4～7月	12回	9:30～10:30	
ストレッチ&お腹引締め(午後)	火	4～7月	12回	13:15～14:15	
ストレッチ&お腹引締め(午前)	水	4～7月	12回	9:30～10:30	
らくらくウォーキング教室	水	4～7月	12回	9:30～10:45	
エイジレスウォーク～姿勢と歩き方～	水	4～7月	12回	A)18:30～19:30 B)19:40～20:40	
ピラティス	木	4～7月	12回	A)13:15～14:15 B)14:30～15:30	
トランポエクササイズ	木	4～7月	12回	19:30～20:30	
みんなであそぼう! ちびっこ教室 (対象 1～3歳の未就学児とその保護者)	木	4～9月	10回	10:00～11:00	4,500円

B&G 海洋センター会場

申込み・問合せ ☎ 37-1580 B&G 海洋センター

募集教室	曜日	期間	時間	参加費	対象
少年剣道教室	水・金	4～3月	18:00～19:30	1,000円/月 (別途 保険料 800円/年)	小学生
B & G ヨガ教室	木	4～7月 16回	13:30～14:30	8,000円 (保険料込)	一般

第3回ビギナーフレンドシップ交流大会

砺波市パークゴルフ 講習会

開催日 4月19日(日) 少雨決行
受付時間 /12時30分～12時50分 **試合開始** /13時
会場 砺波市パークゴルフ場
参加資格 どなたでも (先着60名)
参加費 500円+プレー代200円
申込期間 3月15日(日)～4月15日(水) 砺波市パークゴルフ場受付まで
問合せ 砺波市パークゴルフ場 ☎ 82-5353

ルール、マナーは
パークゴルフ協会
指導員が同行し、
伝授します!

