

平成20年度 滝川スポーツクラブ 申込人数・参加者数一覧

No.	教室・イベント	教室種類	実施回数	申込人数	参加人数
1	フィットネス教室	6	228	6700	4559
2	Kid's元気アップ教室	2	40	708	637
3	女性ゴルフ教室	1	6	33	29
4	ジョギング・マラソン教室	1	18	125	80
5	夏休み水泳教室	2	10	175	167
6	スポーツ塾	1	4	56	56
7	小学生スケート教室	2	3	100	97
8	はじめてのスキー教室	1	3	84	84
9	スノーレク2009	1	1	127	127
10	10人11脚滝川大会	1	2	320	320
11	スポーツフリーマーケット	1	1	450	450
12	滝川陸上クラブ	1	1	35	35
13	体力チェック	1	5	223	224
14	出前講座	1	12	281	281
15	市健康づくり課主催事業	6	11	291	291
	計	28	345	9708	7437

※申込数・参加者数はそれぞれ延べ人数

滝川スポーツクラブ会員数	中学生以下	206
	高校生以上	88
	計	294

出前講座

指導員がみなさんのもとに伺って、体操教室や指導を実施します。会場や用具がない場合でも、お気軽にご相談ください。

- エアロビクス
- ストレッチ
- ヨガ
- イスを使った体操
- 筋力トレーニング
- 健康ウォーキング
- スポーツチャンバラ

- ◆火～土(9:00～17:00)
1時間当たり 4,000円
- ◆日・月・祝日(平日17:00以降)
1時間当たり 5,000円

申込み方法

種目、日時、場所、人数をスポーツクラブ事務局までご連絡ください。対応するスタッフを確認の上、日時等を調整いたします。

会場や日程、実施内容等が未定の場合でも、お気軽にご相談ください。

健康づくりウォーキング・歩くスキー教室

1人ではなかなか歩くキッカケがない方でもたくさんで歩けば楽しく、景色を楽しみながら歩けます。

◆6月3日(水) 9:30～12:00
ウォーキング出発式
すこやかロードウォーキング
(スカイパークコース) 駅前広場集合

◆7月16日(木) 10:00～12:00
滝の川・東公園ウォーキング

◆8月27日(木) 10:00～13:30
すこやかロードウォーキング
(ふれ愛の里コース)

◆9月24日(木) 10:00～13:00
丸加高原ウォーキング

◆10月28日(水) 13:30～15:00
ウォーキング講習会
ウォーキングコース体験会

◆12月15日(火) 13:30～14:30
健康づくりリズムウォーキング

◆1月21日(木) 13:30～15:00
◆2月 3日(水) 13:30～15:00
北電公園歩くスキー

温水プール水泳教室

温水プールでは、様々な年齢・レベルに合わせた水泳教室を開催します。

教室名	対象
親子スイミング	オムツが取れている幼児とその保護者
チャイルドスイミングA～E	就学前の3～6歳児
小学生水泳教室(入門・初級・中級)	小学生
一般水泳入門	16歳以上
一般初級	
一般平泳ぎ	
一般バタフライ	
ナイトスイミング	
スイムクリニック	16歳以上
水中運動教室	
ダンベル筋トレ教室	
夏休み短期教室	幼児・小学生
通年水泳指導	小・中学生
アクアフィットネス	16歳以上
アクアジョギング	
アクアウォーキング	
気軽に水中運動(無料体験)	個人・団体

※各教室の内容・日時・受講料・申込方法等詳細は温水プールまでお問い合わせください。

市健康づくり課 TEL24-5256

温水プール TEL22-6664

滝川スポーツクラブ入会のご案内

滝川スポーツクラブは、滝川市、滝川市教育委員会、財団法人滝川市体育協会の支援を受けて、事業連携を図りながら、地域住民のみなさんの健康・体力づくりとスポーツ競技力の向上をサポートすることを目的に、各運動教室やスポーツイベントを開催し、スポーツに携わる機会を提供していきます。

【年会費】 中学生以下 500円 ・ 高校生以上 1,500円

- 【特典】 ◆各教室の受講料が会員価格の割安で受講できます。
◆★印のついている教室については、同期に2種目以上受講する場合、2種目以降の受講料が半額！
◆滝川ふれ愛の里が割引料金でご入浴できます。
《中学生以上》通常料金600円→割引料金500円
《小学生》通常料金300円→割引料金250円
◆各教室の申込が簡素化し、手続きが簡単になります。

お問い合わせ・お申し込み先

滝川スポーツクラブ事務局

〒073-0005 滝川市二の坂町東3丁目2-1 滝川スポーツセンター内

TEL0125-23-4617 FAX0125-23-4351

※火～土曜日:午前9時～午後5時、日・月曜日・祝日はお休み

URL <http://www.takikawa-taikyou.jp/>

滝川スポーツクラブは、あなたの健康・体力づくりをサポートします。

滝川スポーツクラブ

TAKIKAWA
SPORTS CLUB





10人11脚滝川大会

スポーツフリーマーケット

スノーレク

イベント名	イベント内容	日時・会場	対象・定員	参加料・申込
10人11脚滝川大会	2人3脚を拡大し、10人で肩を組み、足首をバンドで固定して、30m走のタイムを競うスポーツです。無料で指導いたします!	10月24日(土) 9:00~12:00 滝川スポーツセンター	小学生 (10人で1チーム)	無料 9月1日(火)~
スポーツフリーマーケット	すば〜く滝川でフリーマーケットを行います。スポーツ用品を出品していただくと、出店料が安くなります。ピンゴ大会やスポーツ体験も有!	6月20日(土) 10:00~13:00 すば〜く滝川	16歳以上であればOK! 先着30区画	1区画 500円 スポーツ用品5点以上出品される方 1区画 400円 6月2日(火)~
スノーレク	チューブすべりやスノーモービルに引っ張られるスノーラフティングなど、冬ならではの色々な雪遊びやゲームを体験します。寒さに負けず遊びべし!	未定 ※決まり次第、広報誌で お知らせします。	幼児~小中学生 (保護者の参加可) 定員なし	未定



はじめてのスキー教室

夏休み水泳教室

元気アップ教室

教室名	教室内容	日時・会場	対象・定員	参加料・申込
元気アップ教室 《通 年》	運動の基礎となる「走る」「跳ぶ」「投げる」などの動作をベースにし、マットやとび箱、鉄棒なども加えながら、運動能力や体力の向上を楽しくサポートします。	4月~3月(1期5回×4期/年) 隔週 水曜日 15:30~16:20 滝川スポーツセンター	4歳コース H17.4.2生~H18.4.1生 定員:15名 (募集は1期ごと)	会 員 2,500円 会員外 3,500円 4月3日(金)~
夏休み水泳教室	楽しく、水慣れから始めるので、水が怖くても大丈夫!!それぞれのレベルに依じての泳ぎ方、息継ぎの仕方などを学びます。	4月~3月(1期10回×4期/年) 毎週 木曜日 15:30~16:30 滝川スポーツセンター	5歳・6歳コース H15.4.2生~H17.4.1生 定員:25名 (募集は1期ごと)	会 員 5,000円 会員外 6,000円 4月3日(金)~
スポーツ塾	3日間で6種目のスポーツを体験します!色々なスポーツを経験して、自分に合ったスポーツを見つけよう!!	8月3日(月)~8月7日(金) 全5回 幼 児コース10:00~11:00 小学生コース 11:00~12:00 滝川の市民プール	幼児コース H15.4.2生~H17.4.1生 小学生コース 小学1~3年生 定員:各コース20名	会 員 2,500円 会員外 3,500円 7月1日(水)~
北海道日本ハムファイターズ野球教室	プロの選手が一流の技と丁寧・熱心な指導で、ボールの投げ方や打ち方を指導します。	7月28日(火)~7月30日(木) 全3回 9:00~12:00 陸上競技場・海洋センター 滝川スポーツセンター他	小学1~3年生 定員:20名	会 員 1,500円 会員外 2,500円 7月1日(水)~
小学生スケート教室	滑り方や止まり方などの基礎技術の練習に加え、初歩的なフィギュアスケートの練習もします。	1月7日(木)・8日(金) 午前コース10:00~11:30 午後コース13:00~14:30 滝川スケートリンク	小学生 定員:各コース50名	会 員 1,000円 会員外 2,000円 12月1日(火)~
はじめてのスキー教室	スキーのはき方、歩き方、登り方、滑り方といった初心者向けの練習をします。	1月13日(水)・14日(木)・15日(金) 10:00~11:30 北電公園スロープ	小学1年生 定員:30名	会 員 1,500円 会員外 2,500円 12月1日(火)~
プロスポーツ観戦ツアー	北海道で盛り上がりを見ている道内プロスポーツを応援し、道内プロチームを勝利に導きましよう!!ツアーは、北海道日本ハムファイターズ・レザカムイ北海道・スキージャンプなど。	未定 ※決まり次第、広報誌でお知らせします。		
小学生陸上クラブ 《半 年》	スポーツの基本である「走る・投げる・跳ぶ」を鍛え、たくましい体づくりに励むとともに、記録に挑戦して向上心を養います。	5月上旬~9月下旬 毎週 火・木曜日 16:30~18:00 毎週 土曜日 13:00~14:30 滝川市陸上競技場	小学4年生以上 定員:30名	会 員 5,000円 (年会費) 4月10日(金)~ 4月25日(土)
滝川ソフトテニスジュニア 《通 年》	ソフトテニスのボールとラケットに慣れてもらうためにテニスコートでルールやマナーを指導しています。最近では大会に参加するようになりました。皆さんも挑戦してみてはいかがでしょう。	5月上旬~9月下旬 毎週 月・水・金曜日 16:30~18:00 滝川市営コート 11月~4月 毎週土曜日体育館使用時のみ 滝川スポーツセンター	小学生 定員:30名	会 員 5,000円 (年会費)



60歳からのイスで体操

初心者ジョギング教室

健康づくりウォーキング

教室名	教室内容	日時・会場	対象・定員	受講料・申込
★ 60歳からのイスで体操 《通 年》	ひざに負担をかけずに、イスに座りながら体操をしていきます。ストレッチや簡単な筋力トレーニングも行い、いきいきとした体を作っていきます。	4月~3月(1期10回×4期/年) 毎週水曜日 10:30~11:30 場所/スマイルビル地下1階 駅前ひろば くるる	定員 20名 (募集は1期ごと) ※60歳以下の方でもご参加いただけますが、運動強度の設定は低くなっておりまので、ご了承ください。	会 員 4,500円 会員外 5,500円 第1期申込 4月1日(水)~
★ からだ改善講座 《通 年》	肩こり・腰痛などの改善を目的としたストレッチや自重利用の筋力トレーニングを行います。	4月~3月(1期10回×4期/年) 毎週月曜日 11:30~12:30 場所/スマイルビル地下1階 駅前ひろば くるる	定員 25名 (募集は1期ごと)	※第一期以降の申込については、スポーツセンターにお問合せください。
★ リラックスヨガ 《通 年》	初心者の方でも、簡単にヨガの基本を学びながら、体の歪みをとります。	4月~3月(1期10回×4期/年) 毎週金曜日 10:30~11:30 場所/スマイルビル地下1階 駅前ひろば くるる		
初心者ジョギング教室 《半 年》	コスモスマラソン出場を目標に少しずつジョギングをしてみませんか?最初は、歩きながらでも構いません。キック作りを提供いたします。	5月9日(土)~8月29日(土) 毎週土曜日 全15回 15:00~16:30 滝川市陸上競技場 他	定員 20名 ※10名に満たない場合は、教室を中止する場合もあります。	会 員 3,500円 会員外 5,500円 4月14日(火)~

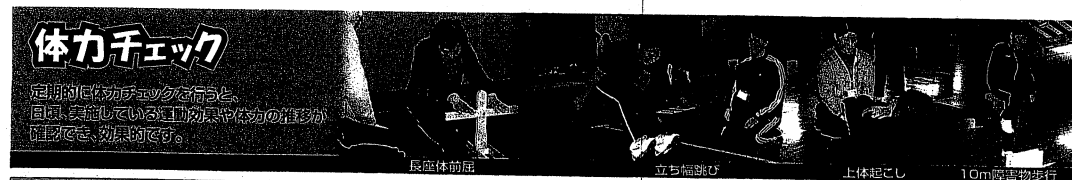


シェイプアップエアロ

ビューティーヨガ

教室名	教室内容	日時・会場	対象・定員	受講料・申込
★ 楽しくエアロ 《通 年》	初心者の方でも楽しく汗をかけます。いろいろなステップを組み合わせて楽しく体力アップを目指します。	4月~3月(1期10回×4期/年) 毎週月曜日10:30~11:30 場所/スマイルビル地下1階 駅前ひろば くるる		
★ シェイプアップエアロ 《通 年》	エアロビクスの他に筋力トレーニングやストレッチも行い、美しいスタイルを目指します。	4月~3月(1期10回×4期/年) 毎週水曜日10:30~11:30 場所/スマイルビル地下1階 駅前ひろば くるる	定員 25名 (募集は1期ごと)	会 員 4,500円 会員外 5,500円 第1期申込 4月1日(水)~
★ リフレッシュエアロ 《通 年》	仕事の帰りに一汗をかいて、気分もリフレッシュ!疲れが吹き飛びます!!	4月~3月(1期10回×4期/年) 毎週水曜日19:00~20:00 場所/スマイルビル地下1階 駅前ひろば くるる		※第一期以降の申込については、スポーツセンターにお問合せください。
★ ビューティーヨガ 《通 年》	美しい体のライン作りを目的とし、さまざまなポーズを学んでいきます!	4月~3月(1期10回×4期/年) 毎週金曜日11:30~12:30 場所/スマイルビル地下1階 駅前ひろば くるる		

★印のついている教室については、同期に2種目以上受講する場合は、2種目以降の受講料が半額!!



教室名	教室内容	測定項目	日時・会場	受講料・申込
体力チェック	あなたの体力年齢は何歳ですか?筋力や持久力、瞬発力などあなたの体力を測定し、体力年齢を算出します。 ●評価:アドバイス/各測定項目の得点に基づき算出した年代別評価や体力年齢、アドバイスに記載した体力チェックシートを差し上げます。	握力・上体起こし・長座体前屈・急歩・反復横とび・立ち幅跳びなど。 ※年齢に応じて測定種目が変わります。	6月 8日(火)10:00~12:00 11月10日(火)10:00~12:00 滝川スポーツセンター 上記以外の日時・会場で希望される方、団体は事前にご連絡ください。	会 員 200円 会員外 300円