

申込スケジュール



応募期間 10/7(月) 9:00~10/25(金) 17:00

結果発表 11/4(月) ●先着順ではありません
●当日中にご登録メールアドレス宛に結果送信

手続期間 11/4(月)~11/13(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。
- ※エントリー完了の自動返信メールが届かないときは、必ず笠松運動公園管理事務所までお問い合わせください。申込ができていない場合や登録アドレスの誤入力、迷惑メールフォルダに振り分けられている場合があります。
- ※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。
- ※エントリーや受講をキャンセルする場合は、必ず当園までご連絡くださいようお願いいたします。なお、手続期間内に入金がない場合は、キャンセル扱いとなる場合がございますのでご注意ください。
- ※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。(結果発表の際に、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場合があります。
- ※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、管理事務所へご相談ください。
- ※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し込んでください。(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、曜日により開催時間帯が異なりますが、講座内容に違いはありません。

道具の貸し出しについて

- スケート教室、スケート靴、ヘルメットの貸し出しを行います(持参可)。
- なお、手袋の着用は必須となっております。各自でご用意の上ご参加ください(肘当て、膝当ては任意となります)。

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期または第2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きます。

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3期 参加者募集

10/7(月)
受付開始
令和6年12月
教室スタート

お申込みはWEBで!

WEB申込

スマホ・パソコンから

- 下記、二次元コードの申込フォームから必要事項をご入力の上お申込みください。



第3期スポーツ教室
申込フォーム

<https://forms.gle/fm29gUc7zd5nhGhk7>

! 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。

※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

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

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)及び12/31、1/1



期間を定めて募集する教室です。
第3期は、12月～R7.3月の期間で実施します。

笠松スポーツ教室 令和6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	成人(月)	9:50~10:50	10回	30人	成人	9,000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
	水中ウォーキング	11:00~12:00	10回	20人	成人	8,000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
	小学1~2年生(月)	16:30~17:30	10回	30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(火)との重複申込不可
	小学3~6年生(月)	17:30~18:30	10回	40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(火)との重複申込不可
火曜	成人(火)	9:50~10:50	10回	30人	成人	9,000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
	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
	小学1~2年生(火)	16:30~17:30	10回	30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
	小学3~6年生(火)	17:30~18:30	10回	40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	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	10回	20人	成人	8,000円(税込)	①12/9 ②12/16 ③12/23 ④1/20 ⑤1/27 ⑥2/3 ⑦2/10 ⑧2/17 ⑨3/3 ⑩3/10 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
	はじめてのヨガ	19:00~20:00	10回	20人	成人	8,000円(税込)	12/30・1/6・1/13・2/24は、開催しません。 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	10回	20人	成人	8,000円(税込)	①12/10 ②12/17 ③12/24 ④1/14 ⑤1/21 ⑥1/28 ⑦2/4 ⑧2/18 ⑨2/25 ⑩3/4 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	18:00~19:00	10回	15人	成人	8,000円(税込)	12/31・1/7・2/11は、開催しません。 スティックやボ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	10回	25人	成人	8,000円(税込)	①12/12 ②12/19 ③12/26 ④1/16 ⑤1/23 ⑥1/30 ⑦2/6 ⑧2/13 ⑨2/20 ⑩2/27 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
	キッズジャズダンス	17:00~18:00	10回	20人	小学生	6,000円(税込)	1/2・1/9は、開催しません。 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
金曜	ピラティス	10:00~11:00	10回	20人	成人	8,000円(税込)	①12/13 ②12/20 ③12/27 ④1/17 ⑤1/24 ⑥1/31 ⑦2/7 ⑧2/14 ⑨2/21 ⑩2/28 体幹部にある深部の筋肉を鍛え、姿勢の安定、バランスのよい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
	リフレッシュヨガ	18:15~19:15	10回	20人	成人	8,000円(税込)	1/3・1/10は、開催しません。 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	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

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
土曜	小学生スケートB	9:00~10:30	5回	80人	小学生	6,000円(税込)	①1/18 ②1/25 ③2/1 ④2/8 ⑤2/15 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、スネークやひょうたん滑走の練習を行います。 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 30人
火曜	親子スケートB	17:45~19:15	5回	30組	5歳~小学生と大人	7,500円(税込)	①1/14 ②1/21 ③1/28 ④2/4 ⑤2/18 親子で一緒に滑り方や止まり方を練習します。サークルを回ったり、音楽に合わせて滑走したりします。 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	5回	30人	成人	7,500円(税込)	①1/16 ②1/23 ③1/30 ④2/6 ⑤2/13 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

スケート教室(短期)

曜日・コース名	時間	実施日・回数	回数	募集人数	対象	料金	内容
土曜	小学生短期スケートA	①12/21 ②12/22 ③12/26	3回	80人	小学生	3,600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、スネークやひょうたん滑走の練習を行います。 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 30人
木曜	小学生短期スケートB	①3/20 ②3/22 ③3/23	3回	80人	小学生	3,600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、スネークやひょうたん滑走の練習を行います。 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 30人

アイススケート場 営業中

営業期間 令和7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または管理事務所へお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 / 貸し靴 420円



＜お問い合わせ＞ 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