

一般成人課程

講座によっては募集期間が終わっている場合があります。
内容・費用・申込方法等の詳しくは担当へお尋ねください。

講座名	カテ ゴリ	受講 回数	募集期間	開催時期	申込方法	定員 (名)	費用 (円)	内 容	オンラ イン対 応可否
-----	----------	----------	------	------	------	-----------	-----------	-----	-------------------

(体育館)

一般スポーツ教室 (別途スポーツ傷害保険料必要) ※各体育館の電話番号は、59ページに記載してあります。									
合気道 (総合体育館/週2回)	スポ ーツ	25	<前期> ホームページ・ 「広報ぎふ」に 掲載 <後期> ホームページ・ 「広報ぎふ」に 掲載	<前期> 4月中旬 ～8月上旬 <後期> ホームページ・ 「広報ぎふ」に 掲載	Web 窓口	40	大人 6,700 子ども 4,000	心気法・受け身・体さばき・ 投げ技・逆技・固め技の習 得 小1～	×オンラ イン不可
合気道 (西部体育館/週1回)	スポ ーツ	12				30	大人 3,240 子ども 1,950	基本動作と理論の習得と家 庭でできる健康法の習得 小1～	×オンラ イン不可
剣道 (総合体育館/週2回)	スポ ーツ	25				35	4,000	基本技術としかけ技や応じ 技の習得と試合及び型の習 得 小1～中3対象	×オンラ イン不可
剣道 (体育ルーム/週2回)	スポ ーツ	25				20	6,700	基本技術としかけ技や応じ 技の習得と試合及び型の習 得 16歳～	×オンラ イン不可
居合道 (総合体育館/週2回)	スポ ーツ	25				20	6,700	基本動作と実技の習得をと おして太刀打ちの心法を学 ぶ 16歳～	×オンラ イン不可
空手道 (総合体育館/週2回)	スポ ーツ	25				45	大人 6,700 子ども 4,000	攻め技と防ぎ技の習得 小1～	×オンラ イン不可
空手道 (体育ルーム/週2回)	スポ ーツ	25				30	大人 6,700 子ども 4,000	攻め技と防ぎ技の習得 5歳～ (未就学児は保護者同伴)	×オンラ イン不可
弓道A (総合体育館/週1回)	スポ ーツ	12				15	大人 3,240 子ども 1,950	基本動作と巻き藁練習及び 的前練習による技能の習得 中学生以上	×オンラ イン不可
弓道B (総合体育館/週1回)	スポ ーツ	12				15	大人 3,240 子ども 1,950		
ZUMBA (ズンバ) (南部スポーツセンター/週2回)	スポ ーツ	25				25	6,700	ストレッチを中心とした初 心者向けエアロビック 16 歳～	×オンラ イン不可
エアロビック (体育ルーム/週1回)	スポ ーツ	12				20	3,240	基本的な動きを学び、楽し く身体運動ができるように する 16歳～	×オンラ イン不可
エアロビック (総合体育館/週1回)	スポ ーツ	12				15	3,240		×オンラ イン不可
ZUMBA (ズンバ) (体育ルーム/週1回)	スポ ーツ	12				20	3,240		×オンラ イン不可
ヨガA (体育ルーム/週1回)	スポ ーツ	12				20	3,240		×オンラ イン不可
ヨガB (体育ルーム/週1回)	スポ ーツ	12				20	3,240		×オンラ イン不可
ヨガ (総合体育館/週1回)	スポ ーツ	9				25	2,430		×オンラ イン不可
ヨガ (南部スポーツセンター/週1回)	スポ ーツ	12				25	3,240		×オンラ イン不可
ヨガ (東部体育館/週1回)	スポ ーツ	12				25	3,240		×オンラ イン不可
リラックス・ヨガ (もえぎの里多目的体育館/週1回)	スポ ーツ	12				30	3,240		×オンラ イン不可
リンパビクス (総合体育館/週1回)	スポ ーツ	9				20	2,430		リンパの流れを良くし、体 内の疲労物質などを排出さ せるエクササイズ 16歳～
太極拳A (体育ルーム/週1回)	スポ ーツ	12	35	3,240	三位一体の初心者向け太極 拳 16歳～	×オンラ イン不可			
太極拳B (体育ルーム/週1回)	スポ ーツ	12	35	3,240	心と体の健康増進に役立つ 初心者向け太極拳 16歳～	×オンラ イン不可			
やさしい太極拳 (もえぎの里多目的体育館/週1回)	スポ ーツ	12	30	3,240	初心者向けやさしい太極拳 16歳～	×オンラ イン不可			
クライミング (体育ルーム/週1回)	スポ ーツ	12	20	3,240	人工登はんや壁を登る技術 の習得とバランス感覚の向 上練習 16歳～	×オンラ イン不可			