

金曜日 9月8日～10月27日
～平成30年3月30日・全26回
土曜日 9月2日～10月21日
日曜日 9月3日～10月22日

※月曜の泳力向上教室・長期は10月2日から全21回
水曜の泳力向上教室・長期は10月4日から全21回
※介護者休息プログラムは9月1日と10月6日

対象 18歳以上(一部子ども向け)
申し込み 事務室前で午前9時から受け付け開始
○プール・キッズフロア教室は8月24日(木)～
○フロア教室は8月25日(金)～
問い合わせ みずとびあ藤岡 ☎020977

	内 容	開始時間	参加料
水曜	腰痛・肩こり改善体操	午前10時15分(45分間)	1,540円
	体力向上体操	午前11時	2,060円
	ZUMBA GOLD	正午	3,090円
	脂肪燃焼エアロビクス	午後1時	2,060円
	ストレッチ健康体操	午後2時	2,060円
	やさしいヨガ	午後3時	3,090円
	ヨガ	午後7時30分	3,090円
木曜	脂肪燃焼エアロビクス・長期	午後6時30分	6,430円★
	ストレッチ健康体操	午前10時15分(45分間)	1,540円
	腰痛・肩こり改善体操	午前11時	2,060円
	ヨガ	午後2時	3,090円
金曜	ヨガレッチ	午後3時	3,090円
	エアロビクス	午後7時	2,060円
	エアロビクス・長期	午後1時	5,660円★
	ストレッチ健康体操・長期	午後4時	5,660円★
フロア教室	ヨガ	午前10時15分(45分間)	2,060円
	ストレッチ健康体操	午前11時	2,060円
	太極拳	正午	2,060円
	初級エアロビクス	午後1時	2,060円
	フラダンス	午後4時	3,090円
	初級エアロビクス	午後6時30分	2,060円
	ダイエットエアロ	午後7時30分	2,570円
土曜	腰痛・肩こり改善体操・長期	午後2時	6,690円★
	ステップエアロ	午前10時30分	3,090円
	初級エアロビクスサーキット	午前11時30分	2,570円
	ZUMBA センタオ	午後0時30分(45分間)	2,590円
	BOKWA～ボクワ	午後1時15分(45分間)	2,260円
	ZUMBA	午後2時	3,090円
	バランスボール	午後3時	3,090円
日曜	姿勢改善エクササイズ	午後4時	2,570円
	フィジカルトレーニング	午後5時	3,090円
	中級エアロビクス	午後6時30分	2,570円
	ヨガ	午後7時30分	3,090円
	脂肪燃焼エアロビクス	午前10時30分	2,060円
	ZUMBA	午前11時30分	3,090円
	ヨガピラティス	午後0時30分	3,090円

みずとびあ藤岡 定期教室

教室時間 1時間(短い教室もあります)
開催日程 一般コース全8回。下段は長期コース(★印)の日程・期間
月曜日 9月4日～10月30日
～平成30年3月26日・全25回
水曜日 9月6日～10月25日
～平成30年3月28日・全25回
木曜日 8月31日～10月19日
～平成30年3月29日・全22回

	内 容	開始時間	参加料	
プール教室	大人水泳教室・中級A	午前11時	1,030円	
	大人水中健康教室	午後2時	1,030円	
	大人水泳教室・初級	午後3時	1,030円	
	大人水泳教室・中級B	午後7時	1,030円	
	泳力向上教室・長期A	午後1時	4,320円★	
	大人水泳教室・初級	午前11時	1,030円	
	アクアビクス	午後1時	2,060円	
	らくらくマスターズ・上級	午後3時	2,570円	
	アクアビクス	午後7時	2,060円	
	泳力向上教室・長期B	午後2時	4,320円★	
キッズフロア教室	大人水中健康教室	午前11時	1,030円	
	大人水泳教室・中級B	午後2時	1,030円	
	大人水泳教室・中級A	午後3時	1,030円	
	大人水泳教室・中級A	午後7時	1,030円	
	大人水泳教室・わかばA・B	午前11時	各1,030円	
	大人水泳教室・中級B	午後1時	1,030円	
	大人水中健康教室	午後2時	1,030円	
	大人水泳教室・初級	午後7時	1,030円	
	介護者休息プログラム(障がいがある人を介護している人)	午後3時	各1,030円	
	小学生水泳教室・わかば	午前10時30分	1,030円	
フロア教室	小学生水泳教室・初級	午前11時30分	1,030円	
	幼児水泳教室(年少児～年長児)・A・B	午後3時	各2,060円	
	大人水泳教室・上級	午後7時	1,030円	
	幼児水泳教室(年少児～年長児)	午前10時30分	2,060円	
	キッズスポーツ(小学1～3年生)	午後5時	2,570円	
	水曜	幼児リズムダンス(4歳～年長児)	午後4時	2,570円
	キッズバレエ・長期(小学生)※練習用シューズが別途必要	午後5時	8,360円★	
	木曜	キッズダンス(年中児～小学2年生)	午後5時	2,570円
	ジュニアHIPHOP(小学2～6年生)	午後6時	2,570円	
	金曜	キッズフラダンス(年長児～中学生)	午後5時	2,570円
月曜	体力向上教室	午前10時15分(45分間)	1,540円	
	ZUMBA GOLD	正午	3,090円	
	フラダンス	午後1時	3,090円	
	ストレッチ健康体操	午後2時	2,060円	
	脂肪燃焼エアロビクス	午後3時	2,060円	
	エアロビクス	午後6時30分	2,060円	
	ボディシェイプ	午後7時30分	2,570円	
	初級エアロビクス・長期	午前11時	6,430円★	
	ヨガ・長期	午後4時	9,640円★	

高低差240mのサイバルコース!!

上州藤岡蚕マラソン参加者募集

日時 11月26日(日)午前8時開
会(雨天決行)
競技会場 藤岡総合運動公園
陸上競技場周辺(三本木・高
山・浄法寺地区)
受け付け ▽前日受け付け
午後1時～5時▽当日受け付
け 午前7時30分～10時▽受
付会場 藤岡総合運動公園陸
上競技場
競技種目・参加料 下表のと
おり
対象 健康に自信がある人で、
注意事項・申し込み規約に同
意した人
※ハーフコースへの参加は
3時間以内で完走できる人
申込用紙配布場所 総合学習

センター・各地区公民館・市役
所市相談室・鬼石総合支所
申込期間 7月18日(火)～10月
20日(金)
申し込み ▽郵便振替 所定
の申込用紙(郵便振替用紙コ
ピー不可)に必要事項を記入
し、参加料を最寄りのゆうちょ
銀行または郵便局より送金し
てください(窓口手数料130
円・ATM手数料80円)▽イン
ターネット「RUNTESJ」・
「スポーツエントリー」・
「スポーツナビDo」のいずれ
らかのホームページか
ら申し込んでください。
参加料の支払いはコン
ビニエンスストアかク

レジットカードから選べます
(別途エントリー手数料がかか
ります)
問い合わせ 藤岡市上州藤岡
蚕マラソン実行委員会(スポー
ツ課内 ☎028213)

コース	種 目	参加料
ハーフ	一般男子(39歳以下・40～49歳・50～59歳・60歳以上)	一般 3,500円
	一般女子(49歳以下・50～59歳・60歳以上)	
10km	高校生男子	高校生 2,000円
	一般男子(18～39歳・40～59歳・60歳以上)	
	一般女子(39歳以下・40～59歳・60歳以上)	
5km	一般男子(39歳以下・40～59歳・60歳以上)	1,000円
	一般女子(39歳以下・40～59歳・60歳以上)	
3km	中学生男子	1,000円
	中学生女子	
2km	小学生男子・女子(3～6年生)	1,000円
	小学生男子・女子(1・2年生)	
2km	親子・ファミリー(小学生以下とのペア)	3,500円
	カップル(高校生を除く18歳以上の男女ペア)	
	のんびりジョギング(記録計測なし)	
5km	ウォーキング(記録計測なし)	2,000円

協賛金を募集しています

蚕マラソンはメインのハーフコースを始め、気軽に参加できる種目も豊富な全国から参加者が集まる本市最大のスポーツイベントです。

ゼッケンなどへの協賛を募集していますので、ご協力をお願いします。

■協賛金

ゼッケン(企業名など刷り込み)	50,000円
プログラム(A4サイズ)	10,000円
プログラム(A5サイズ)	5,000円

申し込み・問い合わせ 藤岡市上州藤岡蚕マラソン実行委員会