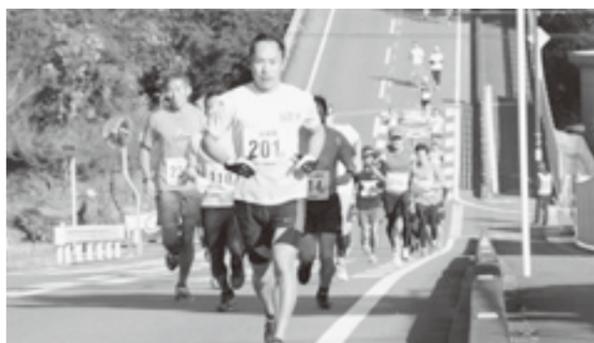




高低差240mの サイバルコース!!



日時 11月25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

上州藤岡蚕マラソン

参加者募集

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時間以内に完走できる人
申込用紙配布場所 総合学習
センター・各地区公民館・市
役所市民相談室・鬼石総合支所
申込期間 7月23日(月)～10月
19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 [RUNTES]
「スポーツエントリー」・ニス
ポーツナビDo」のいずれかの
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 ☎8213)

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
る種目も導入するなど全国から
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

※本大会はスポーツ振興くじ助成金を受けています

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) 一般女子(39歳以下・40～59歳・60歳以上)	中学生男子
	中学生男子	
3.6km	中学生女子	1,000円
2km	小学生男子・女子(3～6年生)	
1km	小学生男子・女子(1・2年生)	3,500円
2km	親子・ファミリー(小学生以下とのペア)	
	カップル(高校生を除く18歳以上の男女ペア)	
5km	のんびりジョギング(記録計測なし)	2,000円
	ウォーキング(記録計測なし)	2,000円

みずとぴあ藤岡 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(月曜日は全6回)。

下段は長期コース(★印)の日程・期間

月曜日 9月10日～11月5日
9月3日～平成31年3月25日・全22回
水曜日 9月5日～10月24日
9月5日～平成31年3月20日・全26回
木曜日 9月6日～10月25日
9月6日～平成31年3月7日・全22回

	内 容	開始時間	参加料
月曜	大人水泳教室・中級A	午前11時	770円
	大人水中健康教室	午後2時	770円
	大人水泳教室・初級	午後3時	770円
	大人水泳教室・中級B	午後7時	770円
	泳力向上教室・長期A	午後1時	4,750円★
水曜	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	5,620円★
木曜	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
金曜	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
土曜	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
日	小学生水泳教室・初級	午前11時30分	1,030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)A・B	午前10時30分	2,060円
キッズフロア教室	キッズスポーツ(小学1～3年生)	午後5時	1,930円
	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
キッズフロア教室	キッズフラダンス(年長児～中学生)	午後5時	2,570円
	体力向上体操	午前10時15分 (45分間)	1,160円
	ZUMBA GOLD	正午	2,320円
フロア教室	フラダンス	午後1時	2,320円
	ストレッチ健康体操	午後2時	1,550円
	脂肪燃焼エアロビクス	午後3時	1,550円
	エアロビクス	午後6時30分	1,550円
	ボディシェイプ	午後7時30分	1,930円
	初級エアロビクス・長期	午前11時	5,660円★
	ヨガ・長期	午後4時	8,490円★
	腰痛肩こり改善体操	午前10時15分 (45分間)	1,160円
	ヨガ	午後2時	2,320円
	フラダンス	午後1時	2,320円

運動 Exercise

金曜日 8月31日～10月19日
9月7日～平成31年3月29日・全26回
土曜日 9月8日～10月27日
日曜日 9月9日～10月28日
※介護者休息プログラムは9月7日と10月5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22日(水)～
○フロア教室は8月23日(木)～
問い合わせ みずとぴあ藤岡(☎0977)

	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	6,690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
	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★
フロア教室	ストレッチ健康体操・長期	午後4時	5,660円★
	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
土曜	ダイエットエアロ	午後7時30分	2,570円
	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
	BOKWA～ボクワ	午後1時	3,090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