

## よくある質問 スポーツ教室について

Q:未経験者でも受講できますか？

A:受講生のレベルに併せて指導いたしますので、未経験者でも大丈夫です。

※ただし、中級、中上級硬式テニス教室については3級審査合格が条件となります。

また、上級硬式テニス教室については2級審査合格が条件となります。

Q:どのような服装で参加したらよいですか？

A:①親子体操・幼児体操・キッズ体操・器械運動

動きやすい服装

名札（布などにひらがな、フルネームで記名し、胸に縫い付けてください）

シューズは不要です。

親子体操は、親も運動ができる服装でご参加ください。

②ジュニアヒップホップダンス

トレーニングウェア、室内シューズ

名札（センターより支給）に、ひらがな、フルネームで記名してください。

③ソフトエアロビクス・エアロビクス

トレーニングウェア、室内シューズ

④コンビネーションジャズダンス

Tシャツにスウェットパンツなど。

できるだけジャズシューズをご用意ください。

エアロビクス用やトレーニング用は不適です。

⑤骨盤体操

動きやすい服装、ヨガマット（火曜教室に限り貸出用マットあり）

シューズは不要です。

⑥ストレッチ&リラクゼーション、ピラティス

動きやすい服装（ピラティスは薄着でご参加ください）、フェイスタオル

シューズは不要です。

⑦ジュニア卓球

トレーニングウェア、室内シューズ、卓球ラケット

名札（センターより支給）に、ひらがな、フルネームで記名してください。

⑧キッズサッカー、ジュニアサッカー

Tシャツ、サッカーパンツ、サッカー用ストッキング、すねあて、室内シューズ  
飲み物、名札（布などにひらがな、フルネームで記名し、胸に縫い付けてください）

⑨キッズテニス・ジュニアテニス

トレーニングウェア、室内シューズ

名札（センターより支給）に、ひらがな、フルネームで記名してください。

ラケットをお持ちでない場合、無料の貸出ラケットがございます。

（キッズテニス・ジュニアテニスのみ）

⑩硬式テニス

トレーニングウェア

テニスシューズ（第一競技場で実施する場合は室内シューズ）

硬式用テニスラケット（貸出ラケットはございません）

名札（センターより支給）に漢字またはカタカナで名字のみ記名してください。

⑪武道教室

トレーニングウェア

長く続けられる人は、道着や防具を自己負担で購入していただきます。

※剣道教室は、2週間ほどで竹刀の購入が必要です。（4,000円程度）

※柔道教室は、2週間ほどでつかんだり投げたりしますので、

道着の購入が必要です。（5,000円程度）

※弓道教室は、白足袋をご用意ください。

Q. 次の期も続けて受講することはできますか？

A. スポーツ教室は、年度4期制（4月開始、1期3か月×4期）となっております。

受講生対象に、次の期の継続期間を設けております。

継続期間内に手続きしていただければ、年度内は継続していただけます。各期継続期間については、スポーツ教室のページの年間予定をご覧ください。また、各教室の日程表でもご案内しております。

Q. 保険の内容を知りたいのですが

A. 年度の初回申込時、公益財団法人スポーツ安全協会のスポーツ安全保険に加入していただいております。

年度内1回の支払で、複数の教室に有効

中学生以下 800円

高校生以上64才以下 1,850円

65才以上 1,200円

補償内容につきましては、[スポーツ安全協会のホームページ](#)をご覧ください。

Q. 子ども連れでの参加はできますか？

A. 大人対象の教室につきましては、お子様連れでのご参加は出来ません。

また、親子体操教室につきましては、親1名につき子1名でのご参加となります。ご兄弟を連れてのご参加は出来ません。

全ての教室につきまして、お子様のみでの見学はご遠慮ください。

事故防止のため、ご理解ご協力をお願いいたします。