

平成30年度 第Ⅲ期スポーツ教室 予定表

曜日	No.	教室名	教室案内	指導者	参加料	定員	曜日・時間	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回
月	1	バドミントン	基礎から応用までレベルに合わせたレッスンで楽しく練習し汗を流しましょう。 持ち物 ラケット、上靴	バドミントン 専門指導員	2,400円	一般 25名	☾13:30 ～15:00	1月7日	21日	28日	2月4日	18日	3月11日	18日	25日		
	2	卓球	卓球の基本技術の習得を目標に、参加者同士が汗を流し上達していくことを目指します。 持ち物 ラケット、上靴	卓球専門指導員	2,400円	一般 25名	☾18:30 ～20:00	1月7日	21日	28日	2月4日	18日	3月11日	18日	25日		
火	3	テニス	初心者、初級者対象にラケットワーク、フットワーク、ストローク、ボレー、サーブの基礎を学びます。 持ち物 ラケット、上靴	田中 陽介 テニス専門指導員	3,000円	一般 25名	☾13:30 ～15:00	1月8日	15日	22日	29日	2月5日	12日	19日	26日	3月5日	12日
	4	産体フィットネス	日常生活に必要な最低限のストレッチ、筋力トレーニングを楽しく行います。 持ち物 ヨガマット、タオル、あればストレッチポール	スポーツ指導員	3,000円	一般 15名	☾10:30 ～12:00	1月8日	15日	22日	29日	2月5日	12日	19日	26日	3月5日	12日
	5	ジュニア空手	空手の基本動作を習得しつつ、体力強化を行います。 持ち物 動きやすい服装	空手専門指導員	2,000円	小学生 15名	☾16:30 ～18:00	1月8日	15日	22日	29日	2月5日	12日	19日	26日	3月5日	12日
水	6	テニス	初心者、初級者対象にラケットワーク、フットワーク、ストローク、ボレー、サーブの基礎を学びます。 持ち物 ラケット、上靴	田中 陽介 テニス専門指導員	2,700円	一般 25名	☾10:30 ～12:00	1月9日	16日	30日	2月6日	13日	20日	3月6日	13日	20日	
	7	卓球	卓球の基本技術の習得を目標に、参加者同士が汗を流し上達していくことを目指します。 持ち物 ラケット、上靴	細田 球美 卓球専門指導員	2,400円	一般 25名	☾13:30 ～15:00	1月9日	16日	30日	2月6日	13日	20日	3月6日	20日		
	8	ジュニアバドミントン	初めてでも大丈夫！楽しく練習ができるよう練習しましょう。 持ち物 ラケット、上靴	バドミントン 専門指導員	1,800円	小学生 25名	☾18:30 ～20:00	1月9日	16日	30日	2月6日	13日	20日				
木	9	いきいき健康教室	ニュースポーツを通して健康の維持・促進を楽しく行います。 持ち物 上靴	スポーツ指導員	2,400円	一般 15名 (60歳以上)	☾13:30 ～15:00	1月10日	17日	24日	31日	2月7日	14日	21日	28日		
	10	ジュニア新体操	新体操の基礎を学び、手具を使って楽しく踊ります♪ 持ち物 動きやすい服装	車井 亜衣 新体操専門指導員	1,800円	小学生女子 25名	☾18:30 ～20:00	1月10日	17日	24日	31日	2月7日	14日	21日	28日	3月7日	
金	11	エアロビクス	ダンス形式の有酸素運動のため、体力アップ、ダイエットの効果も抜群です。 持ち物 上靴	山谷 稔 (リトモスオフィシャル トレーナー-JAF キッズインストラク ター)	2,400円	一般 25名	☾10:30 ～12:00	1月11日	18日	25日	2月1日	8日	15日	22日	3月1日		
	12	テニス	試合に使えるテクニック、ダブルスのフォーメーションを中心に、アプローチからゲームの組み立て方を学びます。 持ち物 ラケット、上靴	テニス専門指導員	3,000円	一般 10名	☾13:30 ～15:00	1月11日	18日	25日	2月1日	8日	15日	22日	3月1日	8日	22日
	13	バドミントン	基礎から応用までレベルに合わせたレッスンで楽しく練習し汗を流しましょう。 持ち物 ラケット、上靴	バドミントン 専門指導員	一般 2,700円 中学生 1,800円	一般・高校・中学 15名	☾18:30 ～20:00	1月11日	18日	25日	2月1日	8日	15日	22日	3月1日	8日	