

平成31年度 第 I 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	3,000円	一般 25名	㊦13:30 ～15:00	5月13日	20日	27日	6月3日	10日	17日	24日	7月1日	8日	29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	3,000円	一般 25名	㊦18:30 ～20:00	5月13日	20日	27日	6月3日	10日	17日	24日	7月1日	8日	29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	5月7日	14日	21日	28日	6月4日	11日	18日	25日	7月2日	9日
	4	産体フィットネス	日常生活に必要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、あればストレッチボール	スポーツ指導員	3,000円	一般 15名	㊦10:30 ～12:00	5月7日	14日	21日	28日	6月4日	11日	18日	25日	7月2日	9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	5月7日	14日	21日	28日	6月4日	11日	18日	25日	7月2日	9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	3,000円	一般 25名	㊦10:30 ～12:00	5月15日	29日	6月5日	12日	19日	7月3日	10日	17日	31日	8月7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	3,000円	一般 25名	㊦13:30 ～15:00	5月15日	29日	6月5日	12日	19日	7月3日	10日	17日	31日	8月7日
	8	ジュニア卓球	初めてでも大丈夫！楽しく練習しましょう。 持ち物 ラケット、上靴	卓球 専門指導員	2,000円	小学4年～ 6年生 10名	㊦18:30 ～20:00	5月15日	29日	6月12日	19日	7月3日	10日	17日	31日	8月7日	21日
木	9	産体フィットネス	日常生活に必要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、あればストレッチボール	スポーツ指導員	3,000円	一般 15名	㊦10:30 ～12:00	5月9日	23日	30日	6月13日	20日	27日	7月4日	11日	25日	8月1日
	10	いきいき健康教室	ニュースポーツを通して健康の維持・増進を楽しく行います。 持ち物 上靴	スポーツ指導員	3,000円	一般 15名 (60歳以上)	㊦13:30 ～15:00	5月9日	23日	30日	6月13日	20日	27日	7月4日	11日	18日	25日
	11	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	2,000円	小学生女子 25名	㊦18:30 ～20:00	5月9日	23日	30日	6月13日	20日	27日	7月4日	11日	18日	25日
金	12	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)	3,000円	一般 25名	㊦10:30 ～12:00	5月31日	6月14日	21日	28日	7月5日	12日	19日	26日	8月2日	9日
	13	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	5月24日	31日	6月14日	21日	28日	7月5日	19日	26日	8月2日	9日
	14	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 3,000円 中学生 2,000円	一般・高校・中学 15名	㊦18:30 ～20:00	5月10日	24日	31日	6月14日	21日	28日	7月5日	12日	26日	8月2日