

令和元年度 第Ⅱ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	3,050円	一般 25名	月13:30 ～15:00	9月30日	7日	21日	28日	11月11日	18日	25日	12月2日	9日	16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	3,050円	一般 25名	月18:30 ～20:00	9月30日	7日	21日	28日	11月11日	18日	25日	12月2日	9日	16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	3,050円	一般 25名	火13:30 ～15:00	10月1日	15日	29日	11月5日	12日	19日	26日	12月10日	17日	24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	3,050円	一般 15名	火10:30 ～12:00	10月15日	29日	11月5日	12日	19日	26日	12月3日	10日	17日	24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	2,030円	小学生 15名	火16:30 ～18:00	10月1日	15日	29日	11月5日	12日	19日	26日	12月3日	10日	17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	2,745円	一般 25名	水10:30 ～12:00	10月16日	30日	11月6日	13日	20日	12月4日	11日	18日	25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	2,745円	一般 25名	水13:30 ～15:00	10月2日	16日	30日	11月6日	13日	20日	12月4日	11日	18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	1,827円	小学4年～ 6年生 10名	水18:30 ～20:00	10月2日	16日	30日	11月6日	13日	20日	12月4日	11日	18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・増進を楽しく行います。 持ち物 上靴	スポーツ指導員	3,050円	一般 15名 (60歳以上)	木13:30 ～15:00	10月10日	17日	24日	31日	11月7日	14日	21日	28日	12月5日	19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	2,030円	小学生女子 25名	木18:30 ～20:00	10月10日	17日	24日	31日	11月7日	14日	21日	28日	12月5日	12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)	2,440円	一般 25名	金10:30 ～12:00	10月25日	11月1日	15日	22日	29日	12月6日	13日	20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	2,440円	一般 10名	金13:30 ～15:00	10月25日	11月1日	15日	22日	29日	12月6日	13日	20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 2,440円 中学生 1,624円	一般・高校・中学 20名	金18:30 ～20:00	10月25日	11月1日	8日	22日	12月6日	13日	20日	27日		