

令和2年度 第Ⅰ期スポーツ教室 日程表

曜日	No.	教室名	教室案内	指導者	参加料	定員	時間	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	11回	12回	13回	14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	4,270円	一般 25名	13:30 ～15:00	5月25日	6月1日	22日	29日	7月6日	13日	20日	27日	8月3日	24日	31日	9月7日	14日	28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	4,270円	一般 25名	18:30 ～20:00	5月25日	6月1日	22日	29日	7月6日	13日	20日	27日	8月3日	24日	31日	9月7日	14日	28日
火	3	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みます。 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	4,270円	一般 20名	10:30 ～12:00	5月26日	6月2日	16日	23日	30日	7月7日	14日	28日	8月4日	11日	18日	25日	9月8日	15日
	4	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	4,270円	一般 25名	13:30 ～15:00	5月26日	6月2日	16日	23日	30日	7月7日	14日	28日	8月4日	11日	18日	25日	9月8日	15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	2,842円	小学生 20名	16:30 ～18:00	5月26日	6月2日	16日	23日	30日	7月7日	14日	28日	8月4日	11日	18日	25日	9月8日	15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	3,050円	一般 12名	10:30 ～12:00	6月3日	17日	7月1日	8日	15日	29日	8月5日	12日	9月9日	16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	3,050円	一般 25名	13:30 ～15:00	6月3日	17日	7月1日	8日	15日	29日	8月5日	12日	9月9日	16日				
	8	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 12名	13:30 ～15:00	6月3日	17日	7月1日	8日	15日	29日	8月5日	12日	9月9日	16日				
	9	ジュニア体操	こどもの体・心の成長を目指し、様々な運動を行います。 持ち物 動きやすい服装、上靴	スポーツ指導員	2,030円	小学生 12名	16:00 ～17:30	6月17日	7月1日	8日	15日	29日	8月5日	12日	9月9日	16日	10月7日				
	10	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	2,030円	小学4年～ 6年生 10名	18:30 ～20:00	6月17日	7月1日	8日	15日	29日	8月5日	12日	9月9日	16日	10月7日				
木	11	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みます。 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	4,270円	一般 20名	10:30 ～12:00	5月21日	28日	6月11日	18日	25日	7月2日	9日	30日	8月6日	13日	27日	9月3日	10日	24日
	12	いきいき健康教室	ニュースポーツを通して健康の維持・増進を楽しみます。 持ち物 上靴	スポーツ指導員	4,270円	一般 15名 (60歳以上)	13:30 ～15:00	5月21日	28日	6月11日	18日	25日	7月2日	9日	30日	8月6日	13日	27日	9月3日	10日	24日
	13	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	2,842円	小学生女子 25名	18:30 ～20:00	5月21日	28日	6月11日	18日	25日	7月2日	9日	30日	8月6日	13日	27日	9月3日	10日	17日
金	14	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 トレナー-JAF キッズインストラク ター)	4,270円	一般 25名	10:30 ～12:00	5月22日	29日	6月12日	19日	26日	7月3日	31日	8月7日	14日	21日	28日	9月11日	18日	25日
	15	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、高校、 大学 4,270円 中学生 2,842円	一般・高校・中学 20名	18:30 ～20:00	5月22日	29日	6月19日	26日	7月3日	31日	8月7日	14日	21日	28日	9月11日	18日	10月9日	23日