

## 令和2年度 第Ⅱ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		
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。	バドミントン 専門指導員	¥3,050	一般 20名	13:30 ～15:00	10月			11月			12月					
			持ち物 ラケット、上靴																
	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。	卓球 専門指導員		一般 25名	18:30 ～20:00	12日	19日	26日	2日	9日	16日	30日	7日	14日	21日		
			持ち物 ラケット、上靴																
火	3	テニスAM	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。	森岡 真由美 テニス 専門指導員	¥2,745	一般 12名	10:30 ～12:00	10月			11月			12月					
			持ち物 ラケット、上靴					13日	20日	27日	10日	17日	24日	1日	8日	15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。	スポーツ指導員	¥3,050	一般 20名	10:30 ～12:00	10月			11月			12月					
5	テニスPM	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。	田中 陽介 テニス 専門指導員					一般 12名	13:30 ～15:00	6日	13日	20日	27日	10日	17日	24日	1日	8日	15日
		持ち物 ヨガマット、タオルあればストレッチポール																	
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。	高木 利郎 テニス 専門指導員	¥2,135	一般 12名	10:30 ～12:00	10月		11月			12月		/	/	/		
			持ち物 ラケット、上靴					14日	21日	4日	11日	18日	2日	9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。	細田 球美 卓球 専門指導員	¥2,440	一般 25名	13:30 ～15:00	10月			11月			12月		/	/		
			持ち物 ラケット、上靴					7日	14日	21日	4日	11日	18日	2日	9日				
木	8	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。	スポーツ指導員		一般 20名	10:30 ～12:00	10月			11月			12月					
			持ち物 ヨガマット、タオル、あればストレッチポール																
	9	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。	石光 孝次 テニス 専門指導員	¥3,050	一般 12名	10:30 ～12:00	8日	15日	22日	29日	5日	12日	19日	26日	3日	10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・増進を楽しみます。	スポーツ指導員		一般 15名 (60歳以上)	13:30 ～15:00												
		持ち物 上靴																	
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。	山谷 稔 (リモスオフィ シャルトレーナー JAFキッズ インストラクター)	¥3,050	一般 25名	10:30 ～12:00	10月			11月			12月					
			持ち物 上靴					16日	23日	30日	6日	13日	20日	27日	4日	11日	18日		
	12	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。	バドミントン 専門指導員	¥2,135	一般 20名	18:30 ～20:00	10月			11月			12月			/	/	/
			持ち物 ラケット、上靴					30日	13日	20日	27日	4日	11日	18日					