

令和2年度 第Ⅲ期スポーツ教室 日程表

曜日	No.	教室名	教室内容	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	卓球	卓球を通じて、参加者同士の交流を目的とし、自由に汗を流していくことを目指します。	産業体育館 スポーツ指導員 ボランティア指導員	¥2,745	一般 25人	18:30 ~20:00	1月			2月			3月			/	
			18日					25日	1日	8日	15日	22日	1日	15日	22日			
火	2	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。	田中 陽介 森岡 真由美 指導員	¥3,050	一般 30人	13:30 ~15:00	1月			2月			3月			/	
			5日					12日	19日	26日	2日	9日	16日	2日	16日	23日		
水	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。	高木 利郎 指導員	¥2,440	一般 15人	10:30 ~12:00	1月			2月			3月			/	
			6日					13日	20日	3日	10日	17日	3日	17日				
	4	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。	専門指導員		一般 30人	13:30 ~15:00											
水	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。	石光 孝次 指導員	¥2,135	一般 15人	13:30 ~15:00	1月			2月			3月			/	
			6日					20日	3日	10日	17日	3日	17日					
木	6	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。	産業体育館 スポーツ 指導員	¥2,745	一般 20人	10:30 ~12:00	1月			2月			3月			/	
			7日					14日	21日	28日	4日	18日	25日	4日	18日			
木	7	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、参加者同士で汗をかく。			60歳以上 20人	13:30 ~15:00											
			持ち物 上靴・タオル															
金	8	エアロビクス	ダンス形式の有酸素運動 体力アップ、ダイエットの効果も 抜群です。	山谷 稔 (リモースオフィシヤ ルトレーナー)	¥3,050	一般 25人	10:30 ~12:00	1月			2月			3月			/	
			8日					15日	22日	29日	5日	12日	19日	26日	5日	19日		
金	9	バドミントン	基礎から応用まで全体の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。	斎尾 聡宏 指導員	¥2,440	一般 20人	18:30 ~20:00	1月			2月			3月			/	
			8日					15日	22日	29日	5日	12日	19日	26日				