

令和3年度 第I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	11回	12回	
								4月	5月	6月	7月	8月								
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。 持ち物 ラケット・上靴	ボランティア指導員	¥3,355	一般 25人	18:30 ~20:00	4月		5月			6月	7月		8月				
								12日	19日	26日	10日	17日	24日	31日	21日	5日	12日	23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。 持ち物 ラケット・上靴	田中 陽介 森岡 真由美	¥3,660	一般 30人	13:30 ~15:00	4月		5月		6月			7月					
								13日	20日	27日	11日	18日	1日	15日	22日	29日	6日	13日	20日	
火	3	ジュニア空手	空手の基本動作を取得しつつ体カトレーニングを行います。 持ち物 動きやすい服装	空手道専門指導員	¥2,436	小学生 15人	17:00 ~18:00	4月		5月		6月			7月					
								13日	20日	27日	11日	18日	1日	15日	22日	29日	6日	13日	20日	
水	4	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。 持ち物 ラケット・上靴	高木 利郎	¥3,050	一般 15人	10:30 ~12:00	4月		5月		6月			7月					
								7日	14日	21日	19日	2日	16日	30日	7日	14日	21日	8月		
	6	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。 持ち物 ラケット・上靴	石光 孝次	¥3,050	一般 15人	13:30 ~15:00	4月		5月		6月			7月					
								7日	14日	21日	19日	2日	16日	30日	7日	14日	21日	8月		
	5	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 門田 美佐子	¥3,355	一般 30人	16:30 ~17:30	4月		5月		6月			7月					
								7日	14日	21日	19日	30日	7日	14日	21日	11日	8月			
7	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	産業体育館スポーツ指導員	¥2,030	小学生 12人	16:30 ~17:30	4月		5月		6月			7月						
							7日	14日	21日	19日	30日	7日	14日	21日	11日	8月				
8	ジュニア卓球	初心者から上級者までレベルに合わせて指導 持ち物 動きやすい服装	卓球専門指導員	¥1,827	小学4~6年 10人	18:30 ~20:00	4月		5月		6月			7月						
							7日	14日	21日	19日	30日	7日	14日	21日	11日	8月				
木	9	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	スポーツ指導員	¥3,660	一般 15人	10:30 ~12:00	4月		5月		6月			7月					
								8日	15日	22日	6日	13日	20日	17日	24日	1日	8日	15日	29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、参加者同士で汗をかく。 持ち物 上靴・タオル	増田 麻衣 門田 美佐子	¥3,660	60歳以上 20人	13:30 ~15:00	4月		5月		6月			7月					
								8日	15日	22日	6日	13日	20日	17日	24日	1日	8日	15日	29日	
11	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	増田 麻衣 門田 美佐子	¥3,660	一般 25人	13:30 ~15:00	4月		5月		6月			7月						
							8日	15日	22日	6日	13日	20日	17日	24日	1日	8日	15日	29日		
12	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学びます。 持ち物 動きやすい服装	車井 亜衣	¥2,436	小学生 15人	19:00 ~20:00	4月		5月		6月			7月						
							8日	15日	22日	6日	13日	20日	17日	24日	1日	8日	15日	29日		
金	13	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。 持ち物 上靴・タオル	山谷 稔 (リトモスオフィシャルトレーナー)	¥3,660	一般 25人	10:30 ~12:00	4月		5月		6月			7月					
								9日	16日	23日	30日	14日	21日	28日	18日	25日	2日	16日	30日	
14	バドミントン	基礎から応用まで全体のレベルに合わせてレッスンで、楽しく練習し汗を流しましょう。 持ち物 ラケット・上靴	斎尾 聡宏	¥3,660	一般 20人	18:30 ~20:00	4月		5月		6月			7月						
							9日	16日	23日	30日	14日	21日	28日	18日	25日	2日	16日	30日		