

令和4年度 第Ⅱ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。	中村 茂樹	¥3,050	一般 20人	18:30 ~20:00	9月		10月			11月				
			5日					12日	26日	3日	24日	31日	7日	14日	21日	28日	
火	2	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。	(同)サウージ 長谷 朋	¥3,050	一般 20人	10:30 ~11:30	9月		10月			11月				
			13日					20日	27日	4日	11日	25日	1日	8日	15日	22日	
	3	テニス	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か。	森岡 真由美	¥3,050	一般 15人	13:30 ~15:00	8月	9月		10月		11月				
			23日					20日	27日	11日	25日	1日	8日	15日	22日	29日	
	4	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か。	産業体育館 スポーツ 指導員	¥3,050	60歳以上 20人	17:00 ~18:00	9月		10月		11月				12月	
20日			27日					4日	11日	1日	8日	15日	22日	29日	6日		
5	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。	産業体育館 スポーツ 指導員	¥2,030	小学生 15人	17:00 ~18:00	9月		10月			11月					
							13日	20日	4日	11日	25日	1日	8日	15日	22日	29日	
水	6	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	¥3,050	一般 15人	10:30 ~12:00	8月	9月		10月	11月			12月		
			31日					14日	21日	12日	2日	9日	16日	30日	7日	14日	
	7	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	¥2,745	一般 15人	13:30 ~15:00	9月		11月			12月				
			14日					21日	2日	9日	16日	30日	7日	14日	21日		
8	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進していくことを目指します。	細田 球美 門田 美佐子	¥3,050	一般 30人	16:30 ~17:30	8月	9月		11月			12月				
		31日					14日	21日	2日	9日	16日	30日	7日	14日	21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。	産業体育館 スポーツ 指導員	¥2,030	小学生 12人	16:30 ~17:30	8月	9月		11月			12月				
							31日	14日	21日	2日	9日	16日	30日	7日	14日	21日	
木	10	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。	産業体育館 スポーツ 指導員	¥3,050	一般 25人	10:30 ~11:30	9月		10月			11月			12月	
			1日					15日	22日	13日	20日	27日	10日	17日	24日	1日	
	11	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	¥3,050	一般 15人	13:30 ~15:00	9月		10月			11月			12月	
			1日					15日	22日	13日	20日	27日	10日	17日	24日	1日	
12	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進していくことを目指します。	増田 麻衣 門田 美佐子	¥3,050	一般 25人	19:00 ~20:00	9月		10月			11月			12月		
		1日					15日	22日	6日	13日	27日	10日	17日	24日	1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学びます。	車井 亜衣	¥2,030	小学生 15人	19:00 ~20:00	9月		10月			11月					
							1日	15日	22日	6日	13日	20日	27日	10日	17日	24日	
金	14	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	¥3,050	一般 25人	10:30 ~11:30	9月		10月			11月			12月	
			2日					16日	7日	21日	28日	4日	11日	18日	25日	2日	

