

令和4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
(月)	1	卓球①	幅広いレベルの方を対象に技術習得を中心に道具を使用して練習を行います。 持ち物 ラケット・上靴	中村 茂樹	¥1,525	一般 20人	18:30 ～20:00	1月			2月	
								16日	23日	30日	6日	13日
(火)	2	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。 持ち物 ヨガマット・タオル	(同)サウージ 長谷 朋	¥1,525	一般 20人	10:30 ～11:30	1月			2月	
	3	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					10日	24日	31日	7日	14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く。 持ち物 ラケット・タオル									
	5	ジュニア空手	空手の基本動作を取得しつつ体力トレーニングを行います。 持ち物 動きやすい服装									
	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。 持ち物 ラケット・上靴	高木 利郎	¥1,525	一般 15人	10:30 ～12:00	1月	2月			3月
(水)	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。 持ち物 ラケット・上靴					11日	1日	8日	15日	1日
	8	卓球②	初心者～中級者対象に基礎技術の習得を目指しながら汗を流し上達目指す。 持ち物 ラケット・上靴									
	9	ジュニア 体操	子どもの体・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									
	10	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。 持ち物 ヨガマット・タオル	産業体育館 スポーツ 指導員	¥1,525	一般 30人	10:30 ～11:30	1月			2月	
(木)	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。 持ち物 ラケット・上靴					12日	19日	26日	2日	9日
	12	卓球③	初心者～中級者対象に基礎技術の習得を目指しながら汗を流し上達目指す。 持ち物 ラケット・上靴									
	13	ジュニア 新体操	新体操の基礎を学び手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	¥1,015	小学生 15人	19:00 ～20:00	1月			2月
	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。 持ち物 上靴・タオル	山谷 稔	¥1,525	一般 25人	10:30 ～11:30	13日	20日	27日	3日	17日

令和4年度 冬季水泳教室 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
月	1	一般	水慣れから4泳法	産業体育館 指導員	¥4,325	一般 14人	10:30 ～11:30	1月			2月	
	2	小学生 中級	①クロール ②背泳ぎ		¥2,545	小学生 16人	17:00 ～18:00	16日	23日	30日	6日	13日
	3	小中学生 上級	4泳法の指導 ※25M以上泳げる方のみ		¥2,545	小中学生 8人	18:00 ～19:00					
火	4	アクア エクササイズ (ウォーキング)	ウォーキング 水中トレーニング	産業体育館 指導員	¥4,325	一般 14人	10:45 ～11:45	1月			2月	
	5	小学生 初級	①顔つけ ②けのび ③バタ足 ④クロール		¥2,545	小学生 16人	16:00 ～17:00	17日	24日	31日	7日	14日
木	6	一般(夜)	水慣れから4泳法	産業体育館 指導員	¥4,325	一般 14人	18:30 ～19:30	1月			2月	
	7	小学生 中級	①クロール ②背泳ぎ		¥2,545	小学生 16人	17:00 ～18:00	12日	19日	26日	2日	9日
金	8	一般AM	水慣れから4泳法	産業体育館 指導員	¥4,325	一般 14人	10:30 ～11:30	1月			2月	
	9	一般PM				一般 14人	13:30 ～14:30	13日	20日	27日	10日	17日
	10	一般(夜)				一般 14人	18:30 ～19:30					
	11	小学生 初級	①顔つけ ②けのび ③バタ足 ④クロール		¥2,545	小学生 16人	16:00 ～17:00					
土	12	小学生 初級	①顔つけ ②けのび ③バタ足 ④クロール	産業体育館 指導員	¥2,545	小学生 16人	14:00 ～15:00	1月			2月	
	13	小学生 中級	①クロール ②背泳ぎ			小中学生 16人	15:00 ～16:00	14日	21日	28日	4日	18日
	14	小中学生 上級	4泳法の指導 ※25M以上泳げる方のみ			小中学生 8人	16:00 ～17:00					