

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う。	中村 茂樹	¥1,525	一般	18:30	1月			2月					
			20人			～20:00	16日	23日	30日	6日	13日					
			持ち物 ラケット・上靴													
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	¥1,525	一般	10:30	1月			2月					
			20人			～11:30										
	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。	森岡 真由美	¥1,525	一般	13:30 ～15:00	10日	24日	31日	7日	14日				
			15人													
	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。	産業体育館 スポーツ 指導員	¥1,525	60歳以上										
20人																
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	¥1,015	小学生	17:00 ～18:00										
			持ち物 動きやすい服装			15人										
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	¥1,525	一般	10:30	1月	2月			3月				
			15人			～12:00	11日	1日	8日	15日	1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	¥1,525	一般						13:30 ～15:00				
			15人													
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を目指す。	細田 球美 門田 美佐子	¥1,525	一般	30人										
		持ち物 ラケット・上靴														
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	¥1,015	小学生	16:30 ～17:30										
		12人														
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	¥1,525	一般	10:30	1月			2月					
			30人			～11:30	12日	19日	26日	2日	9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	¥1,525	一般						13:30 ～15:00				
			15人													
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を目指す。	増田 麻衣 門田 美佐子	¥1,525	一般	25人										
		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具を使って楽しく学びます。	車井 亜衣	¥1,015	小学生	19:00 ～20:00	1月		2月							
		15人			19日	26日	2日	16日	23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	¥1,525	一般	10:30	1月			2月					
			25人			～11:30	13日	20日	27日	3日	17日					
			持ち物 上靴・タオル													

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	産業体育館 指導員 外部指導員	¥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					