

令和5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	定員	時間	参加料	支払期限	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回		
									9月	10月	11月	12月								
月	1	卓球	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。 持ち物 ラケット・上靴	中村 茂樹	一般 20人	18:30 ~20:00	¥4,400	8月27日	9月		10月			11月						
									4日	11日	2日	16日	23日	30日	6日	13日	20日	27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みます。 持ち物 ヨガマット・タオル	(同)サウージ 長谷 朋	一般 30人	10:30 ~11:30	¥4,400	8月28日	9月	10月			11月				12月		
											5日	3日	10日	24日	31日	7日	14日	21日	28日	5日
		3	テニス	初級～中級者対象にラケットワーク、フットワーク、ストロークプレー、サーブの基礎を学びます。 持ち物 ラケット・上靴	森岡 真由美	一般 15人	13:30 ~15:00	¥4,400		9月	10月			11月				12月		
										5日	3日	10日	24日	31日	7日	14日	21日	28日	12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 上靴・タオル	産業体育館 スポーツ 指導員	60歳以上 20人	13:30 ~15:00	¥4,400	9月	10月			11月				12月				
									5日	3日	10日	24日	31日	7日	14日	21日	28日	5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。 持ち物 動きやすい服装	(同)サウージ 山根 来	小学生 15人	18:00 ~19:00	¥3,300	9月	10月			11月				12月				
									5日	3日	10日	24日	31日	7日	14日	21日	28日	5日		
水	6	テニスAM	初級～中級者対象にラケットワーク、フットワーク、ストロークプレー、サーブの基礎を学びます。 持ち物 ラケット・上靴	高木 利郎	一般 15人	10:30 ~12:00	¥4,400	8月29日	9月		10月			11月						
									6日	20日	4日	11日	19日(木)	1日	8日	15日	29日	6日		
	7	テニスPM	初級～中級者対象にラケットワーク、フットワーク、ストロークプレー、サーブの基礎を学びます。 持ち物 ラケット・上靴	石光 孝次	一般 15人	13:30 ~15:00	¥4,400	8月22日	8月	9月		10月	11月				12月			
										30日	6日	20日	4日	1日	8日	15日	29日	6日	13日	
	8	卓球	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	細田 球美 門田 美佐子	一般 35人		¥4,400	8月29日	9月		10月			11月						
									6日	20日	4日	11日	1日	8日	15日	29日	6日	13日		
	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	産業体育館 スポーツ 指導員	小学生 12人	16:30 ~17:30	¥3,300	8月22日	8月	9月		10月			11月					
									30日	6日	20日	4日	11日	1日	8日	15日	29日	6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みます。 持ち物 ヨガマット・タオル	(同)サウージ 長谷 朋	一般 30人	10:30 ~11:30	¥4,400	9月13日	9月	10月			11月				12月			
										21日	5日	12日	19日	26日	2日	9日	16日	30日	7日	
	11	テニス	初級～中級者対象にラケットワーク、フットワーク、ストロークプレー、サーブの基礎を学びます。 持ち物 ラケット・上靴	田中 陽介	一般 15人	13:30 ~15:00	¥4,400		9月	10月			11月				12月			
											21日	5日	19日	26日	2日	9日	16日	30日	7日	14日
	12	卓球	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	中村 茂樹 門田 美佐子	一般 35人		¥4,400	9月	10月			11月				12月				
									21日	12日	19日	26日	2日	9日	16日	30日	7日	14日		
	13	ジュニア 新体操	第Ⅱ期は実施無し																	
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。 持ち物 上靴・タオル	山谷 稔	一般 25人	10:30 ~11:30	¥4,400	8月10日	8月		9月		10月				11月			
									18日	25日	1日	22日	6日	13日	20日	27日	17日	24日		

