

# 令和5年度 第Ⅲ期スポーツ教室 日程表 ※天候等により日程が変わる場合があります

曜日	No.	教室名	教室内容	講師	定員	時間	参加料	支払期限	1回	2回	3回	4回	5回	予備日					
									1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9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。	中村 茂樹	一般	18:30 ~20:00	¥2,200	1月7日	1月		2月			2月	3月				
			20 人		22日				29日	5日	19日	26日	26日	4日	11日	25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みます。	(同)サウージ 長谷 朋	一般	10:30 ~11:30	¥2,200	1月4日	1月			2月		2月		3月			
			30 人																
	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。	森岡 真由美	一般	13:30 ~15:00	¥2,200		9日	16日	23日	30日	6日	13日	20日	27日	19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きます。	産業体育館 スポーツ 指導員	60歳以上	18:00 ~19:00	¥2,200												
20 人																			
5	ジュニア空手	空手の基本動作を取得 基礎体カトレーニングを行います。	(同)サウージ 山根 来	年長~小学生	15 人	¥1,650													
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。	高木 利郎	一般	10:30 ~12:00	¥2,200	1月		2月			2月	/					
			15 人		17日			31日	7日	14日	21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。	石光 孝次	一般	13:30 ~15:00	¥2,200												
			15 人																
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。	細田 球美 門田 美佐子	一般	35 人	¥2,200	10日	17日	31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	小学生	12 人	¥1,650													
木	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みます。	(同)サウージ 山根 来	一般	10:30 ~11:30	¥2,200	1月		2月			2月		3月				
			30 人																
	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。	田中 陽介	一般	13:30 ~15:00	¥2,200	11日	18日	25日	1日	8日	15日	22日	29日	14日			
			15 人																
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。	中村 茂樹 門田 美佐子	一般	35 人	¥2,200													
13	ジュニア 新体操	第Ⅲ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 体カアップ、ダイエットの効果も抜群です。	山谷 稔	一般	10:30 ~11:30	¥2,200	1月4日	1月		2月			2月	3月				
									12日	19日	26日	2日	9日	16日	1日	8日	15日		