

令和6年度 第I期スポーツ教室 日程表 ※警報等で休講となる場合はホームページにて発表します。

曜日	№	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	予備日								
									4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月								
月	1	卓球	幅広いレベルの方を対象に技術指導を中心に道具を使用して練習を行う。 持ち物 ラケット・上履	中村 茂樹	一般 20人	18:30~20:00	¥4,400	3月31日	4月8日	4月15日	4月22日	4月29日	5月6日	5月13日	5月20日	5月27日	6月3日	6月10日	6月17日	6月24日	7月1日	7月8日	7月15日	7月22日	7月29日	8月5日	
	2	産体フィットネス	日常生活に必要な基礎筋力のストレッチ、筋力トレーニングを取り入れています。 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	4月1日	4月9日	4月16日	4月23日	4月30日	5月7日	5月14日	5月21日	5月28日	6月4日	6月11日	6月18日	6月25日	7月2日	7月9日	7月16日	7月23日	7月30日	8月6日	8月13日
火	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・上履	森岡 真由美	一般 15人	13:30~15:00	¥4,400		4月10日	4月17日	4月24日	4月31日	5月8日	5月15日	5月22日	5月29日	6月5日	6月12日	6月19日	6月26日	7月3日	7月10日	7月17日	7月24日	7月31日	8月7日	8月14日
	4	いきいき健康教室	ニュースペーを楽しく通して健康の維持・増進を楽しく行い、参加者同士で学びます。 持ち物 上履・タオル	産業体育館スポーツ指導員	60歳以上 20人	18:00~19:00	¥3,300	4月10日	4月17日	4月24日	4月31日	5月8日	5月15日	5月22日	5月29日	6月5日	6月12日	6月19日	6月26日	7月3日	7月10日	7月17日	7月24日	7月31日	8月7日	8月14日	
水	5	ジュニア空手	空手の基本動作を取りつつ体カトレニングを行います。 持ち物 動きやすい服装	(同)サウージ 山根 来	年長～小学生 15人	18:00~19:00	¥3,300	4月10日	4月17日	4月24日	4月31日	5月8日	5月15日	5月22日	5月29日	6月5日	6月12日	6月19日	6月26日	7月3日	7月10日	7月17日	7月24日	7月31日	8月7日	8月14日	
	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・上履	高木 利郎	一般 15人	10:30~12:00	¥4,400	4月10日	4月17日	4月24日	4月31日	5月8日	5月15日	5月22日	5月29日	6月5日	6月12日	6月19日	6月26日	7月3日	7月10日	7月17日	7月24日	7月31日	8月7日	8月14日	
木	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・上履	石光 幸次	一般 15人	13:30~15:00	¥4,400	4月10日	4月17日	4月24日	4月31日	5月8日	5月15日	5月22日	5月29日	6月5日	6月12日	6月19日	6月26日	7月3日	7月10日	7月17日	7月24日	7月31日	8月7日	8月14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行い練習を行います。 持ち物 ラケット・上履	細田 球美 門田 美佐子 薄口 麻衣	一般 35人	16:30~17:30	¥3,300	4月10日	4月17日	4月24日	4月31日	5月8日	5月15日	5月22日	5月29日	6月5日	6月12日	6月19日	6月26日	7月3日	7月10日	7月17日	7月24日	7月31日	8月7日	8月14日	
金	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。 持ち物 動きやすい服装・上履	産業体育館スポーツ指導員	小学生 12人	16:30~17:30	¥3,300	4月10日	4月17日	4月24日	4月31日	5月8日	5月15日	5月22日	5月29日	6月5日	6月12日	6月19日	6月26日	7月3日	7月10日	7月17日	7月24日	7月31日	8月7日	8月14日	
	10	産体フィットネス	日常生活に必要な基礎筋力のストレッチ、筋力トレーニングを取り入れています。 持ち物 ヨガマット・タオル	(同)サウージ 山根 来	一般 30人	10:30~11:30	¥4,400	4月10日	4月17日	4月24日	4月31日	5月8日	5月15日	5月22日	5月29日	6月5日	6月12日	6月19日	6月26日	7月3日	7月10日	7月17日	7月24日	7月31日	8月7日	8月14日	
土	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・上履	田中 陽介	一般 15人	13:30~15:00	¥4,400	4月10日	4月17日	4月24日	4月31日	5月8日	5月15日	5月22日	5月29日	6月5日	6月12日	6月19日	6月26日	7月3日	7月10日	7月17日	7月24日	7月31日	8月7日	8月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行い練習を行います。 持ち物 ラケット・上履	中村 茂樹 薄口 麻衣	一般 35人	16:30~17:30	¥4,400	4月10日	4月17日	4月24日	4月31日	5月8日	5月15日	5月22日	5月29日	6月5日	6月12日	6月19日	6月26日	7月3日	7月10日	7月17日	7月24日	7月31日	8月7日	8月14日	
日	13	ジュニア新体操	第I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、コアアップの効果が期待できます。 持ち物 上履・タオル	山谷 稔	一般 25人	10:30~11:30	¥4,400	4月4日	4月12日	4月19日	4月26日	5月3日	5月10日	5月17日	5月24日	5月31日	6月7日	6月14日	6月21日	6月28日	7月5日	7月12日	7月19日	7月26日	8月2日	8月9日	8月16日

令和6年度 第I期水泳教室 日程表 ※警報等で休講となる場合はホームページにて発表します。

曜日	№	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	11回	12回	13回	14回	15回	予備日							
									4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月												
月	1	一般	水慣れから4泳法	外部指導員	一般 14人	10:30~11:30	¥14,025	3月31日	4月8日	4月15日	4月22日	4月29日	5月6日	5月13日	5月20日	5月27日	6月3日	6月10日	6月17日	6月24日	6月31日	7月7日	7月14日	7月21日	7月28日	8月4日	8月11日				
	2	小学生中級	①クロール ②背泳ぎ	産業体育館スポーツ指導員	小学生 16人	17:00~18:00	¥9,075		8月15日	8月22日	8月29日	9月5日	9月12日	9月19日	9月26日	10月3日	10月10日	10月17日	10月24日	10月31日	11月7日	11月14日	11月21日	11月28日	12月5日	12月12日	12月19日	12月26日			
	3	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 16人	18:00~19:00	¥9,075		11月26日	12月3日	12月10日	12月17日	12月24日	12月31日	1月7日	1月14日	1月21日	1月28日	2月4日	2月11日	2月18日	2月25日	3月4日	3月11日	3月18日	3月25日	4月1日	4月8日			
火	4	アクアエクササイズ	ウォーキング 水中トレーニング	外部指導員	一般 14人	10:45~11:45	¥14,025	4月1日	4月9日	4月16日	4月23日	4月30日	5月7日	5月14日	5月21日	5月28日	6月4日	6月11日	6月18日	6月25日	7月2日	7月9日	7月16日	7月23日	7月30日	8月6日	8月13日				
	5	年長・小学生初級	①顔つけ ②けのび ③パタ足 ④クロール	産業体育館スポーツ指導員 外部指導員	年長・小学生 16人	16:00~17:00	¥9,075		11月26日	12月3日	12月10日	12月17日	12月24日	12月31日	1月7日	1月14日	1月21日	1月28日	2月4日	2月11日	2月18日	2月25日	3月4日	3月11日	3月18日	3月25日	4月1日	4月8日			
水	6	一般(夜)	水慣れから4泳法	産業体育館スポーツ指導員	一般 14人	18:30~19:30	¥14,025	4月3日	4月11日	4月18日	4月25日	5月2日	5月9日	5月16日	5月23日	5月30日	6月6日	6月13日	6月20日	6月27日	7月4日	7月11日	7月18日	7月25日	8月1日	8月8日					
	7	幼児	水慣れ・水遊び		年中・年長 16人	16:00~17:00	¥9,075		11月26日	12月3日	12月10日	12月17日	12月24日	12月31日	1月7日	1月14日	1月21日	1月28日	2月4日	2月11日	2月18日	2月25日	3月4日	3月11日	3月18日	3月25日	4月1日	4月8日			
	8	小学生中級	①クロール ②背泳ぎ		小学生 16人	17:00~18:00	¥9,075		11月26日	12月3日	12月10日	12月17日	12月24日	12月31日	1月7日	1月14日	1月21日	1月28日	2月4日	2月11日	2月18日	2月25日	3月4日	3月11日	3月18日	3月25日	4月1日	4月8日			
金	9	一般AM	水慣れから4泳法	産業体育館スポーツ指導員	一般 14人	10:30~11:30	¥14,025	3月28日	4月5日	4月12日	4月19日	4月26日	5月3日	5月10日	5月17日	5月24日	5月31日	6月6日	6月13日	6月20日	6月27日	7月4日	7月11日	7月18日	7月25日	8月1日	8月8日				
	10	一般PM			一般 14人	13:30~14:30			6月13日	6月20日	6月27日	7月4日	7月11日	7月18日	7月25日	8月1日	8月8日	8月15日	8月22日	8月29日	9月5日	9月12日	9月19日	9月26日	10月3日	10月10日	10月17日	10月24日	10月31日		
	11	一般(夜)			一般 14人	18:30~19:30			10月31日	11月7日	11月14日	11月21日	11月28日	12月5日	12月12日	12月19日	12月26日	1月2日	1月9日	1月16日	1月23日	1月30日	2月6日	2月13日	2月20日	2月27日	3月6日	3月13日	3月20日	3月27日	4月3日
	12	年長・小学生初級			①顔つけ ②けのび ③パタ足 ④クロール	年長・小学生 16人			16:00~17:00	¥9,075	11月26日	12月3日	12月10日	12月17日	12月24日	12月31日	1月7日	1月14日	1月21日	1月28日	2月4日	2月11日	2月18日	2月25日	3月4日	3月11日	3月18日	3月25日	4月1日	4月8日	
土	13	年長・小学生初級	①顔つけ ②けのび ③パタ足 ④クロール	産業体育館スポーツ指導員	年長・小学生 16人	14:00~15:00	¥9,075	3月29日	4月6日	4月13日	4月20日	4月27日	5月4日	5月11日	5月18日	5月25日	6月1日	6月8日	6月15日	6月22日	6月29日	7月6日	7月13日	7月20日	7月27日	8月3日	8月10日				
	14	小学生中級	①クロール ②背泳ぎ		小学生 16人	15:00~16:00			6月13日	6月20日	6月27日	7月4日	7月11日	7月18日	7月25日	8月1日	8月8日	8月15日	8月22日	8月29日	9月5日	9月12日	9月19日	9月26日	10月3日	10月10日	10月17日	10月24日	10月31日		
	15	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			10月31日	11月7日	11月14日	11月21日	11月28日	12月5日	12月12日	12月19日	12月26日	1月2日	1月9日	1月16日	1月23日	1月30日	2月6日	2月13日	2月20日	2月27日	3月6日	3月13日	3月20日	3月27日	4月3日