

令和6年度 第Ⅱ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		
									9月	10月	11月	12月	1月	2月							
月	1	卓球①	初心者～中級者対象に基礎技術の習得を目ざしながら内容を楽しく進めます。 持ち物 ラケット・上履	細田 球美 門田 美佐子 (薄口 麻衣)	一般 30人	13:30 ～15:00	¥4,400	8月27日	9月	10月	11月	12月	1月	2月							
									2日	9日	7日	28日	11日	25日	9日	23日	6日	27日	3日	10日	17日
										9月	10月	11月	12月	1月	2月						
	2	いきいき健康教室	日常生活に必要な基礎的ストレッチやトレーニングを楽しく行います。 持ち物 動きやすい服装	(同) サウージ インストラクター	一般 30人	13:30 ～14:30	¥4,400		2日	9日	7日	28日	11日	25日	9日	23日	6日	27日	3日	10日	17日
	3	卓球②	幅広いレベルの者を対象に技術習得を中心に器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		9月	10月	11月	12月	1月	2月	1月	2月					
									2日	9日	30日	7日	28日	11日	25日	9日	23日	6日	27日	3日	10日
火	4	産体フィットネス	日常生活に必要な基礎的ストレッチや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 インストラクター	一般 30人	10:30 ～11:30	¥4,400	8月28日	9月	10月	11月	12月	1月								
									3日	10日	24日	1日	15日	29日	12日	26日	10日	24日	7日	21日	28日
										9月	10月	11月	12月	1月							
	5	テニス	初心者～中級者対象にラケットワーク、フォアバック、ストロークラリー、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		3日	10日	24日	1日	15日	29日	12日	26日	10日	24日	7日	21日	28日
	6	ジュニア空手	空手の基本動作を取り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 菜	年長～小学生 15人	18:00 ～19:00	¥3,300		3日	10日	24日	1日	15日	29日	12日	26日	10日	24日	7日	21日	28日
水	7	テニスAM	初心者～中級者対象にラケットワーク、フォアバック、ストロークラリー、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	8月29日	9月	10月	11月	12月	1月	2月	2月	3月					
									4日	11日	2日	16日	6日	20日	11日	8日	29日	5日	12日	12日	19日
										9月	10月	11月	12月	1月	2月	2月	3月				
	8	テニスPM	初心者～中級者対象にラケットワーク、フォアバック、ストロークラリー、サーブの基礎を学びます。 持ち物 ラケット・上履	石光 孝次	一般 15人	13:30 ～15:00	¥4,400		4日	11日	2日	16日	6日	20日	11日	8日	29日	5日	12日	12日	19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。 持ち物 動きやすい服装・上履	(同) サウージ インストラクター	小学生 12人	16:30 ～17:30	¥3,300	8月15日	8月	9月	10月	11月	12月	1月							
									21日	4日	11日	2日	16日	6日	20日	11日	8日	29日	5日	12日	12日
木	10	産体フィットネス	日常生活に必要な基礎的ストレッチや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 インストラクター	一般 30人	10:30 ～11:30	¥4,400	8月16日	8月	9月	10月	11月	12月	1月	1月	2月					
									22日	29日	12日	3日	17日	31日	14日	28日	12日	9日	23日	6日	20日
										8月	9月	10月	11月	12月	1月	1月	2月				
	11	テニス	初心者～中級者対象にラケットワーク、フォアバック、ストロークラリー、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		22日	12日	26日	3日	17日	31日	14日	28日	12日	9日	23日	6日	20日
	12	卓球	初心者～中級者対象に基礎技術の習得を目ざしながら内容を楽しく進めます。 持ち物 ラケット・上履	中村 茂樹 薄口 麻衣	一般 30人	13:30 ～15:00	¥4,400		8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月						
									22日	29日	12日	26日	10日	24日	7日	21日	5日	26日	16日	30日	13日
金	13	エアロビクス	ダンス要素の音楽を使用したエアロビクスを行います。 持ち物 上履・タオル	山谷 稔	一般 25人	10:30 ～11:30	¥4,400	9月28日	10月	11月	12月	1月	2月	2月	3月						
									4日	18日	1日	15日	29日	13日	27日	10日	24日	7日	21日	14日	21日

令和6年度 第Ⅱ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				
									8月	9月	10月	11月	12月	12月														
月	1	一般	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	8月13日	8月	9月	10月	11月	12月	12月														
		小学生 中級	下 ①バタ足 ②クロール 上 ①クロール ③背泳ぎ		小学生 16人	17:00 ～18:00	¥9,075			19日	26日	2日	9日	16日	30日	7日	14日	21日	28日	4日	11日	18日	25日	2日	9日	16日	23日	
		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																					
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	(同) サウージ インストラクター	一般 14人	10:45 ～11:45	¥14,025	8月14日	8月	9月	10月	11月	12月	12月														
	5	年長・小学生 初級	下 ①水慣れ ②バタ足 上 ①バタ足 ③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			20日	27日	3日	10日	17日	1日	8日	15日	22日	29日	5日	12日	19日	26日	3日	10日	17日	24日	
木	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	8月16日	8月	9月	10月	11月	12月	12月														
		幼児	水慣れ・水遊び		年中・年長 16人	16:00 ～17:00	¥9,075			22日	29日	5日	12日	19日	3日	10日	17日	24日	31日	7日	14日	21日	28日	5日	12日	19日	26日	
		小学生 中級	下 ①バタ足 ②クロール 上 ①クロール ③背泳ぎ		小学生 16人	17:00 ～18:00	¥9,075																					
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	8月17日	8月	9月	10月	11月	12月	12月														
		一般PM			一般 14人	13:30 ～14:30																						
		一般(夜)			一般 14人	18:30 ～19:30																						
		年長・小学生 初級			下 ①水慣れ ②バタ足 上 ①バタ足 ③クロール	年長・小学生 16人			16:00 ～17:00	¥9,075		23日	30日	6日	13日	20日	4日	11日	18日	25日	1日	8日	15日	22日	29日	6日	13日	20日
土	13	年長・小学生 初級	下 ①水慣れ ②バタ足 上 ①バタ足 ③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	8月18日	8月	9月	10月	11月	12月	12月														
		小学生 中級	下 ①バタ足 ②クロール 上 ①クロール ③背泳ぎ		小学生 16人	15:00 ～16:00																						
		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																						
									24日	31日	7日	14日	21日	5日	12日	19日	26日	2日	9日	16日	23日	30日	7日	14日	21日	28日		