

# 令和6年度 第Ⅲ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	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	予備日		
月	1	卓球①	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。 持ち物 ラケット・上靴	細田 球美 門田 美佐子 (澤口 麻衣)	一般 30人	13:30～15:00	¥2,200	1月27日	2月		3月			3月		
	2	いきいき健康教室	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			3日	10日	17日	3日	17日	24日	31日	
	3	卓球②	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			2月		3月					
火	4	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	¥2,200	1月21日	1月	2月		3月		3月		
	5	テニス	初級～中級者対象にラケットワーク、フットワーク、ストロークボレー、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			28日	4日	18日	25日	11日	18日	25日	
	6	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	年長～小学生 15人	18:00～19:00			¥1,650							
水	7	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、ストロークボレー、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	¥2,200	2月5日	2月		3月			3月		
	8	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、ストロークボレー、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			12日	19日	11日(火)	12日	19日	18日(火)	25日(火)	
	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・上靴	(同)サウージインストラクター	小学生 12人	16:30～17:30			¥1,650	1月	2月		3月		3月	
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	¥2,200	1月30日	2月				3月		3月	
	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、ストロークボレー、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			6日	13日	20日	27日	6日	13日	27日	
金	12	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	¥2,200	1月24日	1月	2月				3月		
	13	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を目指す。 持ち物 ラケット・上靴	中村 茂樹 澤口 麻衣	一般 30人	13:30～15:00			31日	7日	14日	21日	28日	14日	21日	
									1月	2月		3月		3月		
									31日	14日	21日	28日	14日	28日		