

令和7年度 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	6回	7回	8回	9回	10回	予備日		
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	¥4,400	11月24日	12月				1月			2月			3月		
			20人		～20:00	1日			8日	15日	22日	5日	19日	26日	2日	9日	16日	2日	9日	16日	
			持ち物 ラケット・上靴																		
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く行います。	(同)サウージ インストラクター	一般	10:30	¥4,400	10月29日	11月				12月			1月			1月	2月	
			30人		～11:30																
	3	いきいき 健康教室	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く行います。	(同)サウージ インストラクター	一般	13:30	¥4,400		4日	11日	18日	25日	9日	16日	23日	6日	13日	20日	27日	3日	10日
			30人		～14:30																
	4	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。	森岡 真由美	一般	13:30	¥4,400														
15人			～15:00																		
5	ジュニア空手	空手の基本動作を取得しつつ体力トレーニングを行います。	(同)サウージ 山根 来	年長～小学生	18:00	¥3,300															
		15人		～19:00																	
水	6	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。	細田 球美 門田 美佐子	一般	13:30	¥4,400	10月30日	11月		12月			1月			2月		2月		3月
			35人		～15:00	5日			12日	3日	10日	17日	7日	14日	21日	4日	9日	16日	18日	18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、ストロークボレー、サーブの基礎を学びます。	石光 孝次	一般	13:30	¥4,400		11月		12月			1月			2月	2月		3月	
			15人		～15:00													9日	18日	18日	
	8	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。	(同)サウージ インストラクター	小学生	16:30	¥3,300		5日	12日	19日	3日	10日	17日	7日	14日	21日	4日	2月	3月	
12人			～17:30		18日	18日															
木	9	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く行います。	(同)サウージ インストラクター	一般	10:30	¥4,400	10月31日	11月		12月			1月				2月			
			30人		～11:30	6日			20日	27日	4日	18日	25日	8日	15日	22日	29日	5日	12日	19日	
	10	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。	田中 陽介	一般	13:30	¥4,400		11月		12月			1月			2月	2月			
15人			～15:00																		
11	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。	中村 茂樹 産体職員	一般	13:30	¥4,400	6日	20日	27日	4日	18日	25日	8日	15日	22日	5日	12日	19日	26日		
		35人		～15:00																	
金	12	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。	高木 利郎	一般	10:30	¥4,400	11月8日	11月	12月	1月			2月				3月	3月		
			15人		～12:00																
13	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。	山谷 稔	一般	10:30	¥4,400	14日	19日	9日	16日	23日	6日	13日	20日	27日	13日	27日				
		25人		～11:30																	
			持ち物 上靴・タオル																		