

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 ～20:00	¥4,400	11月24日	12月				1月			2月			3月																
			20 人		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 ～11:30	¥4,400	10月29日	11月				12月			1月			1月	2月															
			30 人																																
	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 ～14:30	¥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		持ち物 動きやすい服装																														
	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 ～15:00	¥4,400																												
			15 人		持ち物 ラケット・上靴																														
5	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。	(同)サウージ 山根 来	年長～小学生	18:00 ～19:00	¥3,300																													
		15 人		持ち物 動きやすい服装																															
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 ～15:00	¥4,400	10月30日	11月		12月			1月			2月		2月		3月														
			35 人		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 ～15:00	¥4,400		11月		12月			1月			2月		2月		3月														
			15 人		持ち物 ラケット・上靴															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 ～17:30	¥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		持ち物 動きやすい服装・上靴															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 ～11:30	¥4,400	10月31日	11月		12月			1月				2月																	
			30 人		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 ～15:00	¥4,400		11月		12月			1月			2月		2月																
			15 人		持ち物 ラケット・上靴																														
	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 ～15:00	¥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		持ち物 ラケット・上靴																														
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 ～12:00	¥4,400	11月8日	11月	12月	1月			2月				3月		3月															
			15 人		持ち物 ラケット・上靴																														
	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 村田 聖二	一般	10:30 ～11:30	¥4,400		14日	19日	9日	16日	23日	6日	13日	20日	27日	13日	27日																
			持ち物 上靴・タオル		25 人																														