

令和8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 | 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 | ZUMBA GOLD ズンバゴールド | 音に合わせて行う低衝撃な歩くような動きが中心の運動を行います。 持ち物 上靴・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 | 3月27日 | 4月 | 5月 | | | 6月 | | | 7月 | | | 7月 | | 8月 | |
| | 2 | 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います。 持ち物 ラケット・上靴 | 中村 茂樹 | 一般 35人 | 18:30 ~20:00 | ¥4,400 | | 6日 | 11日 | 18日 | 25日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 | 6日 | 13日 | 20日 | 27日 | 3日 | |
| (火) | 3 | 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 | ¥4,400 | 3月27日 | 4月 | | 5月 | | | 6月 | | | 7月 | | | 7月 | | 21日 |
| | 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。 持ち物 ラケット・上靴 | 森岡 真由美 | 一般 15人 | 13:30 ~15:00 | ¥4,400 | | 6日 | 13日 | 11日 | 18日 | 25日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 | 6日 | 13日 | 20日 | 27日 | 27日 |
| | 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。 持ち物 動きやすい服装 | 産業体育館 職員 | 年長～小学生 15人 | 18:00 ~19:00 | ¥3,300 | | 4月 | | 5月 | | | 6月 | | | 7月 | | | 7月 | | 21日 |
| (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目指す。 持ち物 ラケット・上靴 | 細田 球美 門田 美佐子 | 一般 35人 | 13:30 ~15:00 | ¥4,400 | 3月27日 | 4月 | | 5月 | | | 6月 | | | 7月 | | | 8月 | | 9月 |
| | 7 | 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 | 石光 孝次 | 一般 15人 | 13:30 ~15:00 | ¥4,400 | | 8日 | 15日 | 13日 | 10日 | 17日 | 1日 | 8日 | 15日 | 29日 | 5日 | 12日 | 19日 | 9日 | |
| | 8 | ジュニア 体操 | 子どもの体・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 | ¥3,300 | | 4月 | | 5月 | | | 6月 | | | 7月 | | | 8月 | | 9月 |
| (木) | 9 | 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 | ¥4,400 | 3月27日 | 4月 | | 5月 | | | 6月 | | | 7月 | | | 7月 | | 16日 |
| | 10 | 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 | ¥4,400 | | 9日 | 16日 | 30日 | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 | 11日 | 18日 | 25日 | 2日 | 9日 | 16日 | |
| | 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目指す。 持ち物 ラケット・上靴 | 中村 茂樹 | 一般 35人 | 13:30 ~15:00 | ¥4,400 | | 4月 | | 5月 | | | 6月 | | | 7月 | | | 8月 | | 28日 |
| (金) | 12 | 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 | 高木 利郎 | 一般 15人 | 10:30 ~12:00 | ¥4,400 | 3月27日 | 10日 | 1日 | 15日 | 22日 | 29日 | 12日 | 19日 | 26日 | 10日 | 31日 | 14日 | 21日 | 28日 | |
| | 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。 持ち物 上靴・タオル | 山谷 稔 | 一般 25人 | 10:30 ~11:30 | ¥4,400 | | 4月 | | 5月 | | | 6月 | | | 7月 | | | 8月 | | 28日 |