

# 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	№	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		
									4月	5月	6月	7月	7月	8月							
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う。 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。 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		4月		5月		6月			7月		7月			
	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、ストロークポリシー、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		7日	14日	28日	12日	26日	2日	9日	16日	23日	30日	7日	14日	21日
	5	ジュニア空手	空手の基本動作を取得を行います。 持ち物 動きやすい服装	上宿館員	年長~小学生 15人	18:00 ~19:00	¥3,300		4月		5月		6月			7月		7月			
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		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、ストロークポリシー、サーブの基礎を学びます。 持ち物 ラケット・上靴	石光 孝次	小学生 12人	16:30 ~17:30	¥3,300		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	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	¥3,300		4月		5月			6月			7月		7月		
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。 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		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
	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、ストロークポリシー、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		4月		5月			6月			7月		7月		
	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		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
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、ストロークポリシー、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		4月	5月			6月			7月		8月			
	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		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
								4月	5月			6月			7月		8月				
								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	