

令和8年度 第Ⅱ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 ズンパゴールド	(ラテン)音楽に合わせて全身を動かし楽しく踊りながら、体力向上を目指します。 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	8月10日	9月			10月			11月				12月		
	7日	14日	28日	5日	19日	26日	2日		9日	16日	30日	7日	14日	21日							
2	卓球	幅広いレベルの方に、基本技術から実践的な技術を楽しく学びながら卓球技術の向上を目指す。 持ち物 ラケット・上靴	中村 茂樹	一般 35人	18:30 ~20:00	¥4,400	9月		10月			11月		12月			12月	1月			
14日	28日	5日	19日	26日	2日	16日	30日		7日	14日	21日	18日	25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		9月	10月			11月		12月			12月	1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		15日	6日	13日	27日	10日	17日	24日	1日	8日	15日	22日	6日	12日
水	5	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進目指す。 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		9月		10月			11月		12月		1月	2月		
	9日	16日	30日	7日	14日	21日	4日		18日	2日	16日	13日	20日	10日							
	6	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		9月		10月			11月		12月		1月	2月		
9日	16日	14日	21日	4日	11日	18日	16日		6日	13日	20日	10日	17日								
7	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	9月		10月			11月		12月		1月					
9日	16日	7日	14日	21日	4日	11日	18日		2日	16日	6日	13日	20日								
木	8	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月		10月			11月			12月		12月			
	10日	17日	24日	22日	29日	5日	12日	19日	26日	3日	10日	17日	24日								
	9	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	9月		10月		11月			12月			1月			
10日	24日	29日	12日	19日	26日	3日	10日	17日	24日	7日	21日	28日									
10	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進目指す。 持ち物 ラケット・上靴	中村 茂樹	一般 35人	13:30 ~15:00	¥4,400	9月			10月		11月			12月		12月	1月			
10日	17日	24日	29日	5日	12日	19日	26日	10日	17日	24日	7日	21日									
金	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	高木 利郎	一般 15人	10:30 ~12:00	¥4,400	9月		10月			11月			12月			1月		
	4日	11日	18日	25日	8日	22日	29日														
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	¥4,400	11日	18日	30日	6日	13日	27日	12月			1月		1月	2月		
11日	18日	30日	6日	13日	27日	11日	18日	25日	8日	22日	29日	5日									