令和8年度　第Ⅲ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	予備日		
㊊	1	ZUMBA GOLD ズンバゴールド	(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	¥2,200	12月25日	1月		2月			3月		
	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します。 持ち物　ラケット・上靴	中村　茂樹	一般 35　人	18:30 ～20:00	¥2,200		18日	25日	8日	15日	22日	1日	8日	15日
											2月			2月	3月	
											1日	8日	15日	22日	1日	15日
㊋	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	¥2,200		1月		2月			3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	¥2,200		19日	26日	2日	9日	16日	2日	9日	16日
											2月		3月	3月		
											9日	16日	2日	9日	23日	30日
㊌	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達を目指します。 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	¥2,200		1月	2月		3月		3月		
	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	¥2,200		20日	10日	17日	3日	10日	15(月)	26(金)	31日
														3月		
	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	¥1,650							3月		
														15(月)	26(金)	
㊍	8	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	¥2,200		1月		2月			3月		
	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	¥2,200		21日	28日	4日	18日	25日	11日	18日	25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達を目指します。 持ち物　ラケット・上靴	中村　茂樹	一般 35　人	13:30 ～15:00	¥2,200									
㊎	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	¥2,200		1月	2月				3月		
	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	¥2,200		29日	5日	12日	19日	26日	12日	19日	26日