

# 令和5年度 第I期スポーツ教室 日程表

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
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	4月2日	4月	5月					6月			
			10日		1日				8日	15日	22日	29日	5日	12日	19日	26日		
火	2	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。	(同)サウージ 長谷 朋	一般	10:30 ~11:30	¥4,400	4月17日	4月	5月					6月			
			持ち物 ヨガマット・タオル		20人													
	3	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		25日	2日	9日	16日	23日	30日	6日	13日	20日	27日
			持ち物 ラケット・上靴		15人													
	4	いきいき 健康教室	ニュースポーツを通して健康の維持・増進を楽しく行い、参加者同士で汗をかく。	産業体育館 スポーツ 指導員	60歳以上	18:00 ~19:00	¥4,400											
持ち物 上靴・タオル			20人															
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	小学生	15人	¥3,300												
持ち物 動きやすい服装	15人																	
水	6	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	5月9日	5月			6月				7月		
			持ち物 ラケット・上靴		15人				17日	25日(木)	31日	7日	14日	21日	29日(木)	5日	12日	19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		4月	5月		6月			7月			8月
			持ち物 ラケット・上靴		15人				5日	17日	31日	7日	14日	21日	5日	12日	19日	2日
8	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	16:30 ~17:30	¥4,400	3月28日	4月		5月			6月			7月		
		持ち物 ラケット・上靴		35人				5日	12日	10日	17日	31日	14日	21日	5日	12日	19日	
9	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。	産業体育館 スポーツ 指導員	小学生	10:30 ~11:30	¥3,300		4月	5月			6月			7月			
		持ち物 動きやすい服装・上靴		12人				5日	12日	10日	17日	31日	14日	21日	5日	12日	19日	
木	10	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。	産業体育館 スポーツ 指導員	一般	10:30 ~11:30	¥4,400	4月5日	4月		5月			6月				7月
			持ち物 ヨガマット・タオル		30人				13日	27日	11日	18日	25日	1日	15日	22日	29日	6日
	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。	田中 陽介	一般	13:30 ~15:00	¥4,400											
			持ち物 ラケット・上靴		15人													
12	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 門田 美佐子	一般	19:00 ~20:00	¥4,400												
		持ち物 ラケット・上靴		35人														
13	ジュニア 新体操	新体操の基礎を学び手具を使って楽しく学びます。	車井 亜衣	小学生	10:30 ~11:30	¥3,300	4月	5月			6月				7月			
		持ち物 動きやすい服装		15人			13日	11日	18日	25日	1日	15日	22日	29日	6日	13日		
金	14	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	一般	10:30 ~11:30	¥4,400	4月20日	4月	5月			6月				7月	
			持ち物 上靴・タオル		25人				28日	12日	19日	26日	2日	16日	30日	7日	14日	21日

