

令和5年度 第Ⅲ期スポーツ教室 日程表(案) ※天候等により日程が変わる場合があります

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月	2月	3月	1月	2月	3月	2月	3月	2月	3月				
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。 持ち物 ラケット・上靴	中村 茂樹	一般 20人	18:30 ~20:00	¥2,200	1月7日	1月			2月		2月	3月							
									15日	22日	29日	5日	19日	26日	4日	11日	25日					
火	2	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 長谷 朋	一般 30人	10:30 ~11:30	¥2,200	1月4日	1月			2月		2月		3月						
	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。 持ち物 ラケット・上靴	森岡 真由美	一般 15人	13:30 ~15:00	¥2,200		9日	16日	23日	30日	6日	13日	20日	27日	19日					
	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。 持ち物 上靴・タオル	産業体育館 スポーツ 指導員	60歳以上 20人	¥2,200																
	5	ジュニア空手	空手の基本動作を取得 基礎体カトレーニングを行います。 持ち物 動きやすい服装	(同)サウージ 山根 来	年長～小学生 15人	18:00 ~19:00	¥1,650															
	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。 持ち物 ラケット・上靴	高木 利郎	一般 15人	10:30 ~12:00	¥2,200															
水	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。 持ち物 ラケット・上靴	石光 孝次	一般 15人	13:30 ~15:00	¥2,200	1月4日	10日	17日	31日	7日	14日	21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。 持ち物 ラケット・上靴	細田 球美 門田 美佐子	一般 35人	¥2,200																
	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。 持ち物 動きやすい服装・上靴	産業体育館 スポーツ 指導員	小学生 12人	16:30 ~17:30	¥1,650															
	10	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 山根 来	一般 30人	10:30 ~11:30	¥2,200															
木	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	田中 陽介	一般 15人	13:30 ~15:00	¥2,200	1月4日	11日	18日	25日	1日	8日	15日	22日	29日	14日					
	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。 持ち物 ラケット・上靴	中村 茂樹 門田 美佐子	一般 35人	¥2,200																
	13	ジュニア 新体操	第Ⅲ期は実施無し																			
	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。 持ち物 上靴・タオル	山谷 稔	一般 25人	10:30 ~11:30	¥2,200											1月4日	1月			2月
									12日	19日	26日	2日	9日	16日	1日	8日	15日					