

# ■総合体育館よりお知らせ

平成29年度

## 前期スポーツ教室のご案内

☆一般コース(5月～10月) ¥5,000

【全15回】

教室名	曜日・時間	場所	対象	定員(人)
●硬式テニスⅠ	(土)10:30～12:30	総合運動公園 テニスコート	16歳以上	60
●硬式テニスⅡ	(水)10:30～12:30	総合運動公園 テニスコート	16歳以上	60
バドミントン	(土)15:15～16:45	生石体育センター	16歳以上	50
卓球	(水)19:15～20:45	総合体育館 アリーナ	16歳以上	40
スーパードライブ	(金)9:15～10:45	総合体育館 アリーナ	16歳以上	60
トレーニング	(火)19:15～20:45	総合体育館 アリーナ	16歳以上	40
〇いきいき健康教室Ⅰ	(水)9:15～10:45	総合体育館 格技場Ⅰ	55歳以上	50
〇いきいき健康教室Ⅱ	(金)9:15～10:45	総合体育館 格技場Ⅰ	55歳以上	50
いきいき健康教室Ⅲ	(火)9:15～10:45	総合体育館 格技場Ⅰ	55歳以上	50
すこやか健康体操	(木)13:20～14:30	総合体育館 格技場Ⅰ	60歳以上	50
レディースKARATE	(金)11:00～12:30	総合体育館 格技場Ⅰ	16歳以上の女性	25

☆短期コース(5月～7月) ¥5,000

【全10回】

教室名	曜日・時間	場所	対象	定員(人)
ソフトエアロビクス	(火)9:50～10:50	総合体育館 格技場Ⅱ	16歳以上	50
フィットネスエアロビクス	(木)15:00～16:00	総合体育館 格技場Ⅱ	16歳以上の女性	35
はつらつフィットネス	(木)19:45～20:45	総合体育館 格技場Ⅱ	16歳以上	35
リフレッシュ・ヨガ	(金)15:00～16:00	総合体育館 格技場Ⅰ	16歳以上	50
リラクゼーション・ヨガ	(火)13:00～14:00	総合体育館 格技場Ⅰ	16歳以上	50
ハワイアン・フラ	(水)15:15～16:15	総合体育館 格技場Ⅱ	16歳以上の女性	50
モーニング・ヨガ	(木)9:00～10:00	総合体育館 格技場Ⅰ	16歳以上	50
楽しく・ヨガ	(水)11:10～12:10	総合体育館 格技場Ⅰ	16歳以上	50

☆親子コース(5月～10月) ¥7,000

【全10回】

教室名	曜日・時間	場所	対象	定員
親子DEリズム体操	火曜日 11:10～12:10	総合体育館 格技場Ⅱ	2歳～就学前 までの親子	25組

☆小学生コース(5月～3月) ¥4,000

【全30回】

教室名	曜日・時間	場所	対象	定員(人)
柔道	(土)9:30～11:00	総合体育館 格技場Ⅰ	全学年	40
少林寺拳法	(土)9:15～10:45	総合体育館 格技場Ⅱ	全学年	20
陸上	(土)10:00～11:30	陸上競技場	3年生以上	70
バレーボール	(土)11:15～12:45	生石体育センター	3年生以上	20
相撲	(土)8:30～11:00	相撲場	小・中学生	20