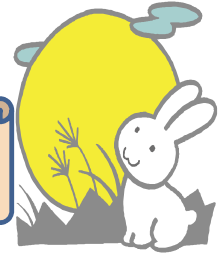


■総合体育館よりお知らせ

令和元年度



後期スポーツ教室のご案内

☆一般コース（11月～3月） 5,000円

【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
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	55
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	55
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	55
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
さわやかストレッチ	(火)11:00~12:00	総合体育館 格技場Ⅰ	70歳以上	35
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	15

☆小学生コース（11月～3月） 2,000円

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	小学生	20
相撲	(土)8:30~11:00	総合運動公園内 相撲場	小学生・中学生	10

申込方法

- 往復はがきの往信用に、郵便番号・住所・氏名・性別・年齢（小学生は学年・親子は月齢）
・電話番号・教室名を返信用に返信先をご記入のうえ、

〒676-0807 高砂市米田町島 526 総合体育館 までお申し込み下さい。

■申し込み締め切り日：10月12日（土）※当日消印有効

体成分測定会を実施します

（無料）

2019年10月8日火曜日10:00~20:00

体成分を測定し、体脂肪や筋力のバランスをチェックしませんか。

測定機に1分間立つだけで以下の体成分ポイントがわかります。

- ◎内臓脂肪レベル
- ◎筋肉バランス
- ◎骨格筋量
- ◎むくみ
- ◎身体強度
- ◎肥満診断
- ◎身体バランス
- ◎体成分分析

