

# 2024年度 男山レクリエーションセンター 春季スポーツ・健康運動教室参加者募集！

応募先 男山レクリエーションセンター  
電話・FAX (075) 983-1611

硬式テニス 定員10名(全10回)

火曜日 伊藤 竜哉 コーチ  
(公社)日本プロテニス協会認定プロフェッショナル2

火 4/9~6/18【休み5/28】【予備日6/25】  
初 心 9:15~10:45 15,000円  
中 級 11:00~12:30 15,000円

一般コース

初 心●●初めてテニスをされる方やブランクがある方  
初 級●●テニス経験が少しある方  
初中級●●基本6ショットが打て、簡単なダブルスのゲームができる方  
中 級●●さらに技術の向上を図り実践的なゲーム展開を学ぶ

※技術・体力・知識でクラスを編成するためコーチの判断でクラスを変更していただく場合があります。

水曜日  
木曜日 杉本 まゆみ コーチ

水 4/10~6/19【休み5/1】【予備日6/29】  
初 級 9:15~10:45 15,000円  
初 中 級 11:00~12:30 15,000円

木 4/11~6/20【休み5/2】【予備日6/27】  
初 中 級 9:15~10:45 15,000円  
初 中 級 11:00~12:30 15,000円

## 健康運動

**NEW** 女性のためのストレッチ  
姿勢改善体幹トレーニング 定員各15名(全7回)

月 4/15~6/24【休み4/29・5/6・13・6/10】

雲井 淑絵 先生 健康運動指導士

女性ストレッチ 9:30~10:45 4,200円  
姿勢改善体幹トレ 11:00~12:15 4,200円

太極拳(気功)  
気功(太極拳) 定員各15名(全12回)

火 4/ 2~6/25【休み4/30】

高瀬 よいえ 先生 日本健康太極拳協会 師範  
楠田 節子 先生

太極拳(気功) 9:30~10:45 7,200円  
気功(太極拳) 11:00~12:15 7,200円

※両方の教室希望はできません。どちらか1教室の希望をしてください。

レディースストレッチヨガ  
ストレッチヨガ 定員各15名(全12回)

木 4/11~6/27【休みなし】

週替わり  
木村 千保 先生 シニアヨガインストラクター  
池村 美保 先生 筋調整ヨガインストラクター

レディースヨガ 9:30~10:45 7,200円  
ストレッチヨガ 11:00~12:15 7,200円

骨格調整ヨガ 定員 15名(全11回)

金 4/ 5~6/28【休み5/3】

田中 真弓 先生 RYT200 修了

9:30~10:45 6,600円

※各種教室体験については、ご相談ください！

応募の御案内

- 3月10日(日)までに、窓口・電話・FAXのいずれかで御応募ください。(先着順ではありません。)
- 八幡市在住、在勤の方が優先です。
- 応募多数の場合は、抽選にて決定します。(参加いただけない方のみ連絡します。)
- 定員に満たなかった教室は、再募集します。(定員になり次第締切ります。)
- 応募少数の教室(コース含む)は、開催できない場合があります。
- 都合により日程の変更や休止・講師が代行になる場合があります。
- 参加決定後のキャンセルは、参加料相当分のキャンセル料をいただきます。