

**キッズサッカー** 全8回 **川端泰彦コーチ** 八幡サッカー協会所属  
日本サッカー協会C級ライセンス

**水** 日 時 1/10~2/28 16:00~17:00  
参加料 5,760円 (※雨天予備日: 3/7・3/14)  
**未就学児対象のクラスです!!**



寒サニモ  
マケズ!

|          |                                       |  |   |                                  |  |
|----------|---------------------------------------|--|---|----------------------------------|--|
| <b>月</b> | ラテンエクササイズ<br>ピラティス                    | 10:00~11:00<br>11:10~12:10               | 4,140円(9回)<br>4,140円(9回)                  | 前田瑞穂先生                           | <b>1/15~3/26</b><br>休み 2/12・3/12                       |
| <b>火</b> | 気功と太極拳<br>姿勢改善体幹トレーニング                | 9:30~11:15<br>11:30~12:30                | 4,600円(10回)<br>4,140円(9回)                 | 高瀬よりえ先生<br>楠田節子先生<br>雲井淑絵先生      | <b>1/16~3/27</b><br>休み 2/13<br>※姿勢改善体幹トレーニングは1/23・2/13 |
| <b>水</b> | 女性体幹トレーニング<br>女性ストレッチ<br>体幹トレーニング(男女) | 9:15~10:15<br>10:25~11:25<br>11:35~12:35 | 5,060円(11回)<br>5,060円(11回)<br>5,060円(11回) | 前田瑞穂先生                           | <b>1/10~3/28</b><br>休み 3/21                            |
| <b>木</b> | ストレッチヨガ<br>姿勢改善ヨガ                     | 9:45~11:00<br>11:15~12:30                | 5,520円(12回)<br>5,520円(12回)                | 木村千保先生(週替わり)<br>池村美保先生           | <b>1/11~3/29</b>                                       |
| <b>金</b> | ピラティス<br>ヨガ                           | 9:45~10:45<br>11:15~12:30                | 5,520円(12回)<br>5,520円(12回)                | 前田瑞穂先生<br>高橋弘之先生(週替わり)<br>薄衣敏子先生 | <b>1/12~3/30</b>                                       |

**硬式テニス** 全10回 **柴原伸介コーチ** 日本体育協会公認上級コーチ(マスターコーチ)  
日本体育協会上級教師

|          |   |   |   |                                 |
|----------|---|---|---|---------------------------------|
| <b>水</b> | 初心<br>初級<br>トーナメント<br>キッズ<br>ジュニア基本①<br>ジュニア基本② | 9:30~11:00<br>11:15~12:45<br>13:00~14:30<br>15:30~16:30<br>16:40~17:40<br>17:50~18:50 | 10,200円<br>10,200円<br>12,800円<br>7,200円<br>7,200円<br>7,200円 | <b>1/10~3/14</b><br>予備日 3/28    |
| <b>木</b> | 初級<br>初心<br>中級                                  | 9:30~11:00<br>11:15~12:45<br>13:00~14:30  | 10,200円<br>10,200円<br>10,200円                               | <b>1/11~3/15</b><br>予備日 3/22・29 |

| キッズ・ジュニア             | 一般コース                          |
|----------------------|--------------------------------|
| キッズ → 未就学児(年中)~小学1年生 | 初心 → 初めてテニスをされる方やプランクがある方      |
| ジュニア基本① → 小学2年生~     | 初級 → 各ショットの基本を理解し、ラリーが安定してできる方 |
| ジュニア基本② → 小学5年生~中学生  | 中級 → 各ショットが安定してできる方            |
|                      | トーナメント → 大会に出場し、上位入賞を目指す方      |

スポーツ・健康運動教室 応募要領

- 12月9日(土)までに、男山レクリエーションセンターの窓口・電話・FAXのいずれかでご応募ください。  
男山レクリエーションセンター 八幡市八幡大谷85-21 電話・FAX(075)983-1611
- 八幡市在住・在勤が優先です。
- 応募多数の場合は、応募締切後に抽選し決定します。(結果は、参加いただけない方のみ連絡いたします。)
- 定員に満たなかった教室は、12月10日(日)から再募集します。
- 応募少数の教室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原則できません。(相当分のキャンセル料をいただきます。)
- テニス教室は、経験歴でなく、技術・体力・知識でクラスを編成しています。(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。)