

男山レクリエーションセンター 夏季スポーツ・健康運動教室参加募集のお知らせ

月	ラテンエクササイズ ピラティス	10:00~11:00 11:10~12:10	3,220 円(7回) 3,220 円(7回)	前田瑞穂先生	7/3~9/25 休み 7/10・17 8/14・21 9/11・18
火	気功と太極拳 姿勢改善体幹トレーニング	9:30~11:15 11:30~12:30	5,520 円(12回) 5,520 円(12回)	高瀬よりえ先生 楠田節子先生 雲井淑絵先生	7/4~9/26 休み 8/15
水	女性体幹トレーニング 女性ストレッチ	10:00~11:00 11:10~12:10	5,060 円(11回) 5,060 円(11回)	前田瑞穂先生	7/5~9/27 休み 8/16・23
木	ストレッチヨガ 姿勢改善ヨガ	9:45~11:00 11:15~12:30	5,980 円(13回) 5,980 円(13回)	木村千保先生 (週替わり) 池村美保先生	7/6~9/28
金	ピラティス ヨガ	9:45~10:45 11:15~12:30	5,060 円(11回) 5,520 円(12回)	前田瑞穂先生 高橋弘之先生 (週替わり) 薄衣敏子先生	7/7~9/29 休み 8/11(ピラティスは8/25も)



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
-------	------	---------	--------------------------------------

水	初心	9:30~11:00	10,200 円	7/5~9/13 休み 8/16 予備日 9/20・27
	初級	11:15~12:45	10,200 円	
	トーナメント	13:00~14:30	12,800 円	
	キッズ	15:30~16:30	7,200 円	
	ジュニア基本①	16:40~17:40	7,200 円	
	ジュニア基本②	17:50~18:50	7,200 円	
木	初級	9:30~11:00	10,200 円	7/6~9/14 休み 8/17 予備日 9/21・28
	初心	11:15~12:45	10,200 円	
	中級	13:00~14:30	10,200 円	
	ジュニア基本①	16:30~17:30	7,200 円	

キッズ・ジュニア	一般コース
キッズ → 未就学児(年中・年長)	初心 → 初めてテニスをされる方やブランクがある方
ジュニア基本① → 小学1年生~3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4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

- 6月9日(金)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、6月11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。)