■男山レクリエーションセンター　秋季スポーツ・健康運動教室のごあんない■

曜日	教 室 名	期 間	時 間	回数	参加費	定員	講 師
月	姿勢改善体幹トレーニング	10/5～12/28	9:30～10:45	9回	5､400 円	15 名	雲井淑絵先生（健康運動指導士）
	女性のための運動教室		11:00～12:15	9回	5, 400 円	15 名	
火	太極拳(気功)	10/6～12/22	9:30～10:45	10 回	6, 000 円	15 名	高瀬よりえ先生
	気功(太極拳)		11:00～12:15	10 回	6,000 円	15 名	楠田節子先生（日本健康太極拳協会師範）
木	レディースストレッチヨガ	10/1～12/24	9:30～10:45	13 回	7,800 円	15 名	木村千保先生（シニアヨガインストラクター）
	ストレッチヨガ		11:00～12:15	13 回	7,800 円	15名	池村美保先生（筋調整ヨガインストラクター）
金	骨格調整ヨガ	10/2～12/25	9:30～10:45	13回	7,800 円	15名	田中真弓先生（RYT200終了）
	代謝アップヨガ		11:00～12:15	13回	7,800 円	15名	

曜日	教 室 名	期 間	時 間	回数	参加費	定員	講 師
火	初級	10/6～12/22	9:15～10:45	10回	15､000 円	10名	伊藤竜哉コーチ
	中級		11:00～12:30	10回	15, 000 円	10名	
水	初級	10/7～12/9	9:15～10:45	10回	15, 000 円	10 名	杉本まゆみコーチ
	初中級		11:00～12:30	10回	15,000 円	10 名	
木	初中級①	10/1～12/3	9:30～10:45	10 回	15,000 円	10 名	杉本まゆみコーチ
	初中級②		11:00～12:30	10 回	15,000 円	10 名	
金	初級	10/2～12/11	9:30～10:45	10 回	15,000 円	10 名	杉本まゆみコーチ
	初心	10/2～12/18	11:00～12:30	10 回	15,000 円	10 名	伊藤竜哉コーチ

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

※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。

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

※各種教室体験については、ご相談ください！

応募の御案内

9月18日(金)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。

※募集要領･注意事項をご確認の上、応募お願いいたします。

男山レクリエーションセンターの
各種イベントはこちらの
QR コードからお知らせします。

応募先　八幡市体育館
電話（075)981-6111
FAX (075)981-6820

男山レクリエーションセンター
電話･FAX(075)983-1611