

冬季スポーツ・健康運動教室 参加者募集のお知らせ

月曜日	教室名	トータルエクササイズ	プラチナピクス	土曜日	ピラティス
	対象	一般(18歳以上)	概ね60歳以上		一般(18歳以上)
	日程	1/15～3/26	1/15～3/26		1/13～3/24
	時間	10:00～11:15	11:40～13:10		10:00～11:00
	場所	アリーナ	会議室(大)		会議室(大)
	参加費	4,140円/9回	4,590円/9回		4,140円/9回
	休み	2/12 3/12			2/24 3/17
	講師	芝崎美幸先生(健康運動指導士)			前田瑞穂先生



火曜日	教室名	シニアスポーツクラブ	ヨガ	スポーツ塾	ヒップホップ	エアロピクス&バランスボールエクササイズ	
	対象	概ね60歳以上	一般(18歳以上)	小学生	小学生	一般(18歳以上)	
	日程	1/16～3/27	1/16～3/27	1/16～3/27	1/16～3/27	1/16～3/27	
	時間	10:00～11:15	10:00～11:15	17:15～18:15	17:30～18:30	19:00～20:30	
	場所	フリースペース	会議室(大)	アリーナ	会議室(大)	アリーナ	
	参加費	4,100円/10回	4,600円/10回		4,140円/9回		
	休み	2/13					2/13 3/13
	講師	小林明美先生	木村千保先生 池村美保先生	安里寛子先生	AYANO先生	芝崎美幸先生(健康運動指導士)	

水曜日	教室名	男性トレーニング&女性シェイプアップ			エアロピクス	夜間ヨガ	
	対象	男性クラス	女性クラス	混合クラス	一般(18歳以上)	一般(18歳以上)	
	日程	1/10～3/28	1/10～3/28	1/10～3/28	1/10～3/28	1/10～3/14	
	時間	9:00～10:45	9:45～11:30	10:45～12:30	10:00～11:30	19:00～20:15	
	場所	会議室(大)			アリーナ	会議室(大)	
	参加費	8,470円/11回			5,060円/11回	4,600円/10回	
	休み	3/21					なし
	講師	小松明代先生&雲井淑絵先生			芝崎美幸先生(健康運動指導士)	高橋弘之先生	

木曜日	教室名	ピラティス	ラテンエクササイズ	ソフトヨガ	じりき整体
	対象	一般(18歳以上)	一般(18歳以上)	一般(18歳以上)	一般(18歳以上)
	日程	1/11～3/29	1/11～3/29	1/11～3/29	1/11～3/29
	時間	10:00～11:00	11:15～12:15	13:00～14:30	19:00～20:00
	場所	会議室(大)			
	参加費	5,520円/12回			
	休み	なし			
	講師	前田瑞穂先生		黒川依子先生	森田直樹先生



金曜日	教室名	気功と太極拳	シニアスポーツクラブ	シニアスポーツクラブ(火・金)	リンパドレナージュ&フェイストレーニング	夜間ピラティス
	対象	一般(18歳以上)	概ね60歳以上	概ね60歳以上	一般(18歳以上)	一般(18歳以上)
	日程	1/12～3/30	1/12～3/30	1/12～3/30	1/12～3/30	1/12～3/16
	時間	9:30～11:15	10:00～11:15	10:00～11:15	11:30～12:30	19:00～20:00
	場所	会議室(大)	フリースペース		会議室(大)	
	参加費	5,520円/12回	4,920円/12回	8,120円/22回	5,520円/12回	4,600円/10回
	休み	なし		2/13	なし	
	講師	高瀬よりえ先生・楠田節子先生	中村優先生	小林明美先生 中村優先生	安里寛子先生	中島悦子先生

応募の御案内	・12月9日(土)までに窓口・電話・FAXのいずれかで御応募ください。
	・八幡市民スポーツ公園・体育館 八幡市野尻正畑12番地 電話(075)981-6111 FAX(075)981-6820
	・八幡市在住・在勤の方が優先です。
	・応募多数の場合は、12月10日(日)に抽選し決定します。(結果は参加いただけなかった方のみご連絡いたします。)
	・定員に満たなかった教室は、12月12日(火)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、経験歴ではなく、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。)
	・動きやすい服装・室内用シューズをご持参ください。(ヨガ教室・ピラティス教室については室内用シューズは必要ありませんが、バスタオルを1枚ご持参ください。)