

秋季スポーツ・健康運動教室の御案内

男山レクリエーションセンター開催分 TEL: 075-983-1611

キッズ&ジュニアサッカー

全9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B級ライセンス
日本体育協会公認コーチ

水 9/2~10/28 休みなし 予備日なし
※屋外のため雨天時は中止します。

4才から9才までのクラスです!!
ワイワイ楽しくサッカーしましょう!

16:00~17:00 6,570円



硬式テニス

全9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)
日本体育協会公認上級教師

水 9/2~10/28 休みなし 予備日なし

木 9/3~10/29 休みなし 予備日なし

初心	9:30~11:00	9,360円
初級	11:15~12:45	9,390円
キッズ	15:30~16:30	6,570円
ジュニア基本①	16:40~17:40	6,570円
ジュニア基本②	17:50~18:50	6,570円

初級	9:30~11:00	9,360円
初心	11:15~12:45	9,360円
中級	13:00~14:30	9,360円

※屋外のため雨天時は中止します。



キッズ・ジュニアコース

キッズ ●●●未就学児(年中)~小学1年生
ジュニア基本①●●●小学2年生~
ジュニア基本②●●●小学5年生~中学生

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●●●各ショットの基本を理解し、ラリーが安定してできる方
中級●●●各ショットが安定しゲームを進めることができる方

健康運動

火

気功と太極拳
姿勢改善体幹トレーニング
バランスエクササイズ

水

女性体幹トレーニング
女性ストレッチ
体幹トレーニング

木

ストレッチヨガ
姿勢改善ヨガ

金

ピラティス
ヨガ



男山レクリエーションセンターで実施を
しておりました「健康運動教室」は、会場
となるミーティングルームでの密の解消が
困難であるため中止とさせていただきます
とになりました。
お待ちいただいております皆様には大
変申し訳ございませんが御理解いただきま
すようお願い申し上げます。