

男山レクリエーションセンター

キッズサッカー

全8回

川端康彦
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

未就学児のクラスです!! ワイワイ楽しくサッカーしましょう!

水

4/4~5/23

16:00~17:00

5,760円(8回)

※屋外のため雨天は中止します。(5/30・6/6,13 予備日)



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)
日本体育協会公認上級教師

水

4/4~6/13

5/2 休み 6/20・27 予備日

木

4/5~6/14

5/3 休み 6/21・28 予備日

初心	9:30~11:00	10,200円
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

初級	9:30~11:00	10,200円
初心	11:15~12:45	10,200円
中級	13:00~14:30	10,200円

※屋外のため雨天は中止します。(各曜日予備日あり)



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

健康運動

月	ラテンエクササイズ	10:00~11:00	4,140円(9回)	前田瑞穂先生	4/2~6/25 4/9,30・5/14・6/11 休み
	ピラティス	11:10~12:10	4,140円(9回)		
火	気功と太極拳	9:30~11:15	5,980円(13回)	高瀬よりえ先生 楠田節子先生	4/3~6/26
	姿勢改善体幹トレーニング	11:30~12:30	5,980円(13回)	雲井淑絵先生	
水	女性体幹トレーニング	9:15~10:15	5,980円(13回)	前田瑞穂先生	4/4~6/27
	女性ストレッチ	10:25~11:25	5,980円(13回)		
	体幹トレーニング	11:35~12:35	5,980円(13回)		
木	ストレッチヨガ	9:45~11:00	5,520円(12回)	木村千保先生	4/5~6/28 5/3 休み
	姿勢改善ヨガ	11:15~12:30	5,520円(12回)	池村美保先生 (週替わり)	
	男性サーキットトレーニング	13:00~14:00	4,600円(10回)	雲井淑絵先生	
金	ピラティス	9:45~10:45	5,520円(12回)	前田瑞穂先生	4/6~6/29 5/4 休み
	ヨガ	11:15~12:30	5,520円(12回)	高橋弘之先生 薄衣敏子先生 (週替わり)	