

# 八幡市民スポーツ公園・市民体育館

## 健康運動

月	トータルエクササイズ プラチナピクス	10:00~11:15 11:40~13:10	4,140円(9回) 4,590円(9回)	芝崎美幸先生(健康運動指導士)	4/2~6/25 4/9,30・5/14・6/11 休み
火	ヨガ シニアスポーツクラブ	10:00~11:15 10:00~11:15	5,980円(13回) 5,330円(13回)	木村千保・池村美保先生(週替わり) 小林明美先生	4/3~6/26
	スポーツ塾 エアロピクス	17:15~18:15 19:00~20:30	4,600円(10回) 4,600円(10回)	安里寛子先生 芝崎美幸先生(健康運動指導士)	4/10~6/12
水	男性トレーニング 女性シェイプアップ	9:00~10:45 9:45~11:30	10,010円(13回) 10,010円(13回)	小松明代先生(健康運動指導士) &	4/4~6/27 ※17:00からは、6/20 休み
	男性トレーニング & 女性シェイプアップ エアロピクス	10:45~12:30 10:00~11:30	10,010円(13回) 5,520円(12回)	雲井淑絵先生(健康運動指導士) 芝崎美幸先生(健康運動指導士)	
	ヨガ	19:00~20:15	4,600円(10回)	高橋弘之先生	4/11~6/13
木	ピラティス ラテンエクササイズ	10:00~11:00 11:15~12:15	5,520円(12回) 5,520円(12回)	前田瑞穂先生 黒川依子先生	4/5~6/28 5/3 休み
	ソフトヨガ じりき整体	13:00~14:30 19:00~20:00	5,520円(12回) 5,520円(12回)	森田直樹先生	
金	気功と太極拳 シニアスポーツクラブ	9:30~11:15 10:00~11:15	5,520円(12回) 4,920円(12回)	高瀬よりえ先生・楠田節子先生 中村 優先生	4/6~6/29 5/4 休み
	リッパデトックス&フェイストレーニング ピラティス	11:30~12:30 19:00~20:00	5,520円(12回) 4,600円(10回)	安里寛子先生 中島悦子先生	
土	ピラティス	10:00~11:00	4,600円(10回)	前田瑞穂先生	4/7~6/30 4/14・5/5,19 休み

●シニアスポーツクラブ火・金曜日両方参加される方は、9,230円です。10%お得になります!!

## 硬式テニス

月	ジュニア基本① ジュニア初級 初級	16:40~17:40 17:50~19:10 19:20~20:50	6,480円(9回) 8,280円(9回) 9,180円(9回)	春名美香コーチ	4/2~6/25 4/9,30・5/14・6/11 休み
火	初級 <b>テニスコート</b>	9:30~11:00	11,220円(11回)	小山 寛コーチ	4/3~6/12 6/19・26 予備日
	初心・基本 初級	11:30~13:00 13:15~14:45	13,260円(13回) 13,260円(13回)	小山 寛コーチ	4/3~6/26
水	初級(女性) エンジョイ	9:30~11:00 11:15~12:45	12,240円(12回) 12,240円(12回)	小山 寛コーチ	4/4~6/27 6/20 休み
	トーナメント <b>テニスコート</b> エンジョイ	13:00~14:30 19:20~20:50	14,080円(11回) 11,220円(11回)	小山 寛コーチ	4/4~6/13 6/20・27 予備日
木	初中級 <b>テニスコート</b> 初中級 中級	9:30~11:00 11:15~12:45 19:20~20:50	10,200円(10回) 10,200円(10回) 10,200円(10回)	小山 寛コーチ 小松敬幸コーチ	4/5~6/14 5/3 休み 6/21・28 予備日
	初心・基本 初中級(女性) 初級 ジュニア基本② 初心・基本	9:30~11:00 11:15~12:45 13:00~14:30 17:50~19:10 19:20~20:50	12,240円(12回) 12,240円(12回) 12,240円(12回) 10,120円(11回) 11,220円(11回)	小山 寛コーチ	4/6~6/29 5/4 休み 17:50以降のクラスは 4/13・5/4 休み

※テニスコートで実施するコースは雨天中止します。(各曜日予備日あり)

ジュニアコース	一般コース ※19時以降のコースは中学生から参加できます
ジュニア基本① ●●●未就学児(年中・年長)~小学2年生	初心・基本 ●●●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② ●●●小学3年生~6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
ジュニア初級(経験者) ●●●小学3年生~6年生	エンジョイ ●●●初級レベルで、無理せず自分のペースでテニスを楽しみたい方
	初中級 ●●●フォア、バックを使ってラリー、ボレーができる方
	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

## ●ウォーキング・健康器具講習会開催

参加料無料!!

公園内をウォーキング、健康器具を使って簡単な体操やストレッチなどを行います。どなたでも御参加いただけます。この機会にもっと体を動かしてみませんか。

日時 3月15日(木) 午前10時から11時15分まで  
※雨天の場合は、3月22日(木)に順延します。

場所 くすのき近隣公園(男山竹園 1-1)

参加料 無料

講師 雲井淑絵先生

応募 事前の御応募は不要です。当日くすのき近隣公園管理事務所前にお越しください。

その他 駐車スペースに限りがありますので、車での来場は御遠慮ください。

## 活用ください「健康器具」!!

次の公園に健康器具を設置しています。健康維持にお役立てください。

- 男山レクリエーションセンター(八幡大谷 85-21)
- さつき近隣公園(男山笹谷 1)
- くすのき近隣公園(男山竹園 1-1)
- あらかし近隣公園(橋本意足 18-1)
- さくら近隣公園(男山美桜 18)
- きんめい近隣公園(欽明台北 2-1)



## スポーツ・健康運動教室 応募要領

●3月10日(土)までに、各会場(市民体育館又は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  
・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・在勤の方が優先です。

●応募多数の場合は、3月11日(日)に抽選し決定します。(結果は、参加いただけない方のみご連絡いたします。)

●定員に満たなかった教室は、3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。)

○スポーツ・健康運動教室は、春季(4月~6月)・夏季(7月~9月)・秋季(10月~12月)・冬季(1月~3月)の4季に分けて通年開催しています。日程など順次ホームページ、チラシで御案内させていただきます。

ホームページアドレス <http://www.yawatataiikukan.jp>