

2025年度 男山レクリエーションセンター 春季スポーツ・健康運動教室参加者募集！

応募先 男山レクリエーションセンター
電話・FAX (075) 983-1611

硬式テニス 定員10名(全10回)

火曜日 金曜日 伊藤 竜哉 コーチ
(公社)日本フロテニス協会認定フロ7エッショナルZ

水曜日 金曜日
木曜日 杉本 まゆみ コーチ

火 4/8~6/24【休み4/1・4/29・5/6】【予備日なし】
初級 9:15~10:45 15,000円
中級 11:00~12:30 15,000円

金 4/11~6/20【休み4/4・5/2】【予備日6/27】
初級 9:15~10:45 15,000円

水 4/9~6/18【休み4/2・4/30】【予備日6/25】
初級 9:15~10:45 15,000円
初中級 11:00~12:30 15,000円

4/11~6/13【休み4/4】【予備日6/20・6/27】
女性のための
初めてテニス 11:00~12:30 15,000円

木 4/10~6/19【休み4/3・5/1】【予備日6/26】
初中級 9:15~10:45 15,000円
初中級 11:00~12:30 15,000円

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

※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。

健康運動

NEW

姿勢改善体幹トレーニング 定員15名(全9回)

雲井 淑絵 先生 健康運動指導士

月 4/7~6/30【休み4/14 5/5 5/12 6/9】

9:30~10:45 5,400円

太極拳(気功) 定員各15名(全11回)
気功(太極拳)

高瀬 よいえ 先生 日本健康太極拳協会 師範
楠田 節子 先生

火 4/1~6/24【休み4/29 5/6】

太極拳(気功) 9:30~10:45 6,600円
気功(太極拳) 11:00~12:15 6,600円

※両方の教室希望はできません。どちらか1教室の希望をしてください。

レディースストレッチヨガ 定員各15名(全12回)
ストレッチヨガ

週替わり
木村 千保 先生 シニアヨガインストラクター
池村 美保 先生 筋調整ヨガインストラクター

木 4/3~6/26【休み4/24】

レディースヨガ 9:30~10:45 7,200円
ストレッチヨガ 11:00~12:15 7,200円

骨格調整ヨガ 定員15名(全12回)

田中 真弓 先生 RYT200 修了

金 4/4~6/20【休み6/27】

9:30~10:45 7,200円

※各種教室体験については、ご相談ください！

応募の御案内

- 3月9日(日)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2回連絡します。)
- 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。