

# 2023年度 男山レクリエーションセンター 秋季スポーツ・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** 伊藤 竜哉 コーチ  
(公社)日本プロテニス協会認定プロフェッショナル2

**水曜日**  
**木曜日** 杉本 まゆみ コーチ

**NEW**

**火** 10/3~12/12【休み 10/10】【予備日 12/19】  
初 心 9:30~11:00 15,000円  
中 級 11:15~12:45 15,000円

**水** 10/4~12/6【休みなし】【予備日 12/13・12/20】  
初 級 9:30~11:00 15,000円  
初 中 級 11:15~12:45 15,000円

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●●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

**木** 10/5~12/14【休み 11/23】【予備日 12/21】  
初 中 級 9:30~11:00 15,000円  
初 中 級 11:15~12:45 15,000円

※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

**太極拳(気功)**  
**気功(太極拳)** 定員各15名(全10回)

**高瀬よいえ 先生**  
**楠田節子 先生** 日本健康太極拳協会 師範

**火** 10/3~12/19【休み 10/10・11/14】

太極拳(気功) 9:30~10:45 6,000円  
気功(太極拳) 11:00~12:15 6,000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。

**ストレッチヨガ** 定員各15名(全11回)

交替わり

**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** 10/5~12/21【休み 11/23】

第1部 9:30~10:45 6,600円  
第2部 11:00~12:15 6,600円

**骨格調整ヨガ** 定員15名(全11回)

**田中 真弓 先生** RYT200 修了

**金** 10/6~12/22【休み 11/3】

9:30~10:45 6,600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

- 9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。(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、9月10日(日)に抽選し決定します。(参加いただけない方のみ連絡します。)
- 定員に満たなかった教室は、9月12日(火)より再募集します。(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。