

2023年度 男山レクリエーションセンター 冬季スポーツ・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

火 1/16~3/26 【休み2/13】【予備日なし】
初 心 9:15~10:45 15,000円
中 級 11:00~12:30 15,000円

水 1/10~3/13 【休みなし】【予備日3/27】
初 級 9:15~10:45 15,000円
初 中 級 11:00~12:30 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 1/11~3/14 【休みなし】【予備日3/21・3/28】
初 中 級 9:15~10:45 15,000円
初 中 級 11:00~12:30 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) 定員各15名(全10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 1/16~3/26 【休み2/13】

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12回)

過替わり

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 1/11~3/28 【休みなし】

第1部 9:30~10:45 7,200円
第2部 11:00~12:15 7,200円

骨格調整ヨガ 定員15名(全11回)

田中 真弓先生 RYT200修了

金 1/12~3/29 【休み2/23】

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

- 12月10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。