

# 2024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

10/1~12/17【休み 10/15・11/12】【予備日 12/24】  
**火** 初 心 9:15~10:45 15,000円  
 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

※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。

**水曜日**  
**木曜日** 杉本 まゆみ コーチ

10/2~12/4【休みなし】【予備日 12/11・18・25】  
**水** 初 級 9:15~10:45 15,000円  
 初 中 級 11:00~12:30 15,000円

10/3~12/5【休みなし】【予備日 12/12・19・26】  
**木** 初 中 級 9:15~10:45 15,000円  
 初 中 級 11:00~12:30 15,000円

## 健康運動

**NEW**

女性のためのストレッチ 定員各15名(全8回)  
姿勢改善体幹トレーニング

**月** 10/7~12/23 【休み 10/14 11/4・11/29】

雲井 淑絵 先生 健康運動指導士

女性ストレッチ 9:30~10:45 4,800円  
姿勢改善体幹トレ 11:00~12:15 4,800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** 10/1~12/24 【休み 10/15 11/5】

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13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** 10/3~12/19 【休みなし】

レディースヨガ 9:30~10:45 7,800円  
ストレッチヨガ 11:00~12:15 7,800円

骨格調整ヨガ 定員 15名(全13回)

田中 真弓 先生 RYT200 修了

**金** 10/4~12/27 【休みなし】

9:30~10:45 7,800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16日(月)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。