

2024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

1/7~3/25【休み 1/14・2/11】【予備日なし】

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

水曜日
木曜日 杉本 まゆみ コーチ

1/8~3/12【休みなし】【予備日 3/19・26】

水

初 級	9:15~10:45	15,000円
初 中 級	11:00~12:30	15,000円

1/9~3/13【休み 3/20】【予備日 3/27】

木

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

NEW

女性のためのストレッチ
姿勢改善体幹トレーニング 定員各15名(全9回)

月

1/6~3/31【休み 1/13 2/10 2/24
3/10】

雲井 淑絵 先生 健康運動指導士

女性ストレッチ	9:30~10:45	5,400円
姿勢改善体幹トレ	11:00~12:15	5,400円

太極拳(気功)
気功(太極拳) 定員各15名(全9回)

火

1/21~3/25【休み 1/7 1/14 2/11】

高瀬 よいえ 先生 日本健康太極拳協会 師範
楠田 節子 先生

太極拳(気功)	9:30~10:45	5,400円
気功(太極拳)	11:00~12:15	5,400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
ストレッチヨガ 定員各15名(全11回)

木

1/9~3/27【休み 3/20】

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

レディースヨガ	9:30~10:45	6,600円
ストレッチヨガ	11:00~12:15	6,600円

骨格調整ヨガ 定員 15名(全11回)

金

1/10~3/28【休み 2/28】

田中 真弓 先生 RYT200 修了

	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。