2026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！



硬式テニス（各クラス定員 10 名）

曜日	対　象	期　間	回　数	時　間	休　み	講師名	参加費
火曜日	初　級	1/5～3/23	各 10 回	9:15～10:45	1/12, 2/23, 3/30 予備日：なし	伊藤　竜哉	15,000 円
	中　級			11:00～12:30			15,000 円
水曜日	初　級	1/6～3/10	各 10 回	9:15～10:45	3/24, 3/31 予備日：3/17	杉本　まゆみ	15,000 円
	初中級			11:00～12:30			15,000 円
木曜日	初中級	1/7～3/18	各 10 回	9:15～10:45	2/11, 3/25 予備日：なし	杉本　まゆみ	15,000 円
	初中級			11:00～12:30			15,000 円
金曜日	初　級	1/8～3/19	各 10 回	9:15～10:45	3/26 予備日：なし	杉本　まゆみ	15,000 円
	初　心	1/15～3/19		11:00～12:30	1/8, 3/26 予備日：なし	伊藤　竜哉	15,000 円

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

※技術・体力・知識でクラスを編成する為、コーチの判断でクラスを変更して戴く場合があります。
- 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”が打てて、簡単なダブルスゲームが出来る方
- 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

・～・～・～ 冬にカラダをＨＯＴにしませんか？ ～・～・～・～

男山レクリエーションセンターの人気教室で楽しく運動・仲間づくり！



◆冬のレッスン参加の３大メリット！
① 体力・姿勢が改善する！
② 仲間ができて、外出ができる！
③ 無理なく続けられる運動習慣がつく！

裏 面 へ

健康運動（各クラス定員 15 名）




曜日	健康運動種目	期間	回数	時間	休　み	講師名	参加費
月曜日	姿勢改善体幹トﾚｰﾆﾝｸﾞ	1/18～3/29	8 回	9:30～10:45	1/11, 2/8, 3/8, 3/22	雲井　淑絵（健康運動指導士）	4, 800 円
	女性のための運動教室		8 回	11:00～12:15			4, 800 円
火曜日	太極拳（気功）	1/5～3/30	11 回	9:30～10:45		高瀬　よりえ 楠田　節子 （日本健康太極拳協会師範）	6, 600 円
	気功（太極拳）		11 回	11:00～12:15			6, 600 円
水曜日	ストレッチピラティス	1/13～3/31	12 回	9:30～10:45		島田　志穂 （ＲＹＴ200 終了） （シニアヨガ TT） （アーユルヴェーディクヨガ TT）	7, 200 円
木曜日	レディースストレッチヨガ	1/7～3/25	11 回	9:30～10:45	2/11	木村　千保（ｼﾆｱﾖｶﾞｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ）	6, 600 円
	ストレッチヨガ		11 回	11:00～12:15		池村　美保（筋調整ﾖｶﾞｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ）	6, 600 円
金曜日	骨格調整ヨガ	1/8～3/26	12 回	9:30～10:45		田中　真弓（ＲＹＴ200 終了）	7, 200 円
	代謝アップヨガ		12 回	11:00～12:15			7, 200 円

応募のご案内

◆12 月 20 日（日）までに、窓口・電話・ＦＡＸにてご応募ください。（但し、先着順ではありません）
◆京都府八幡市に在住・在勤の方を優先します。
◆応募者多数の場合は抽選とさせて戴きます。**※参加できない方のみご連絡を致します。**
◆各教室が定員未満の場合は、再募集を行います。
◆各教室とも応募者が少数の場合は、開催しない場合があります。
◆講師や日程が変更になる場合があります。
◆参加決定後のキャンセルは、キャンセル料が発生します。

寒い冬こそ元気にチャレンジ！ 冬季スポーツ・健康運動教室 参加者募集
お問い合わせ・応募先　男山レクリエーションセンター　TEL・FAX　075-983-1611