

# 秋季(10月~12月)スポーツ・健康運動教室の参加者募集!

(八幡市民体育館・八幡市民スポーツ公園 開催分)

【所在地】八幡市野尻正畑12

【電話番号】075-981-6111

## 健康運動



		(期 間)	(時 間)	(参加料・回数)	(休 み)
月曜日	トータルエクササイズ	10/7~12/23	10:00~11:15	3,760円(8回)	(休)10/14 11/4 11/11 12/9
	プラチナピクス(45歳~)		11:40~13:10	4,160円(8回)	
火曜日	※シニアスポーツクラブ(60歳~)	10/1~12/17	10:00~11:15	4,100円(10回)	(休)10/15・22
	ヨガ	10/1~12/24	10:00~11:15	5,170円(11回)	
	スポーツ塾(小学生)	10/1~12/17	17:15~18:15	4,700円(10回)	
	エアロピクス&バランスボールエクササイズ		19:00~20:30	4,700円(10回)	
水曜日	①男性トレーニング(60歳~)	10/2~12/25	9:00~10:45	10,140円(13回)	(休)なし
	②女性シェイプアップ(60歳~)		9:45~11:30	10,140円(13回)	
	③男性トレーニング&女性シェイプアップ(60歳~)		10:45~12:30	10,140円(13回)	
	エアロピクス	10/2~12/18	10:00~11:30	5,170円(11回)	(休)10/23
	ヨガ	10/16~12/18	19:00~20:15	4,700円(10回)	(休)なし
木曜日	ピラティス	10/3~12/26	10:00~11:00	6,110円(13回)	(休)なし
	ラテンエクササイズ		11:15~12:15	6,110円(13回)	
	ヨガ		13:00~14:30	6,110円(13回)	
	じりき整体		19:00~20:00	6,110円(13回)	
金曜日	気功と太極拳	10/4~12/27	9:30~11:15	6,110円(13回)	(休)なし
	※シニアスポーツクラブ(60歳~)		10:00~11:15	5,330円(13回)	
	リンパデトックス&フェイストレーニング		11:30~12:30	6,110円(13回)	
	ピラティス	10/4~12/20	19:00~20:00	5,640円(12回)	
土	ピラティス	10/5~12/28	10:00~11:00	2,820円(6回)	(休)10/12・19 11/2・11/9・16・30 12/21

※ シニアスポーツクラブの火曜日・金曜日の両曜日に参加の方は、参加料が8,510円とお得です。

# 硬式テニス

	(期 間)	(時 間)	(参加料・回数)	(会 場)	(休み・予備日)	
火曜日	10/1~12/17	初級	9:30~11:00	10,400円 (10回)	テニスコート	(休) 10/15・22 (予備) 12/24
		初心	11:15~12:45	10,400円 (10回)		
		初級	13:00~14:30	10,400円 (10回)		
		ジュニア低学年	16:40~17:40	7,300円 (10回)		
		ジュニア高学年	17:50~19:10	9,400円 (10回)		
		初級	19:20~20:50	10,400円 (10回)		
水曜日	10/2~12/11	初級	9:30~11:00	11,440円 (11回)	テニスコート	(休) なし (予備) 12/18・25
		エンジョイ	11:15~12:45	11,440円 (11回)		
		中級	13:00~14:30	11,440円 (11回)		
		初級	19:20~20:50	11,440円 (11回)		
木曜日	10/3~12/12	初級	9:30~11:00	11,440円 (11回)	テニスコート	(休) なし (予備) 12/19・26
		中級	11:15~12:45	11,440円 (11回)		
		初心	13:00~14:30	11,440円 (11回)		
		中級	19:20~20:50	11,440円 (11回)		
金曜日	10/4~12/27	初心	9:30~11:00	13,520円 (13回)	アリーナ ※上靴持参を!	(休) なし  (休) 11/1・8
		中級	11:15~12:45	13,520円 (13回)		
		初級	13:00~14:30	13,520円 (13回)		
		初心	19:20~20:50	11,440円 (11回)		

## テニス教室 各クラスの レベルのめやす

- 初心・・・初めてテニスをされる方やブランクがある方
- エンジョイ・・・基本を練習され、ラリーのできる方
- 初級・・・各ショットの基本を理解し、ラリーが安定してできる方
- 中級・・・各ショットが安定し、ゲームを進めることができる方

## 各種教室 応募要領

体育館・男山  
共通

- 9月10日(火)までに、下記の各会場窓口・電話・FAXのいずれかで御応募ください。

【応募先】 八幡市民体育館 TEL (075) 981-6111 / FAX (075) 981-6820  
男山レクリエーションセンター TEL / FAX (075) 983-1611

- 応募多数の場合は、締切後に八幡市在住・在勤の方を優先の上、抽選させていただきます。結果は、抽選に漏れた方のみ連絡します。
- 定員に満たなかった教室は、9月11日(水)から再募集します。
- 応募少数の教室は、開催できない場合があります。(テニス教室は1クラス6名以上であること。)
- 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。
- 9月11日以降(参加決定後)のキャンセルは、参加料実費分のキャンセル料をいただくことがあります。
- テニスは、経験歴でなく、技術・体力・知識でクラスを編成していますので、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。

スポーツ・健康運動教室は、春季(4月~6月)・夏季(7月~9月)・秋季(10月~12月)・冬季(1月~3月)に分けて開催しています。日程などは順次ホームページ等で御案内します。