

# 秋季(10月~12月)スポーツ・健康運動教室の参加者募集!

(男山レクリエーションセンター開催分)

【所在地】八幡市八幡大谷85-21

【電話番号】075-983-1611

※ くわしい応募要領は、4ページに記載していますのでご覧ください。

## サッカー

		(期 間)	(時 間)	(参加料・回数)	(会 場)	(休み・予備日)
水曜日	キッズ&ジュニア (4歳~9歳児)	10/2~12/4	16:00~17:00	7,300円(10回)	フットサルコート	(休) なし (予備) 12/11・18

## 硬式テニス

		(期 間)	(時 間)	(参加料・回数)	(会 場)	(休み・予備日)
水曜日	初心	10/2~12/4	9:30~11:00	10,400円(10回)	テニスコート	(休) なし (予備) 12/11・18・25
	初級		11:15~12:45	10,400円(10回)		
	中級		13:00~14:30	10,400円(10回)		
	キッズ		15:30~16:30	7,300円(10回)		
	ジュニア基本①		16:40~17:40	7,300円(10回)		
	ジュニア基本②		17:50~18:50	7,300円(10回)		

木曜日	初級	10/3~12/5	9:30~11:00	10,400円(10回)	テニスコート	(休) なし (予備) 12/12・19・26
	初心		11:15~12:45	10,400円(10回)		
	中級		13:00~14:30	10,400円(10回)		

### テニス教室 各クラスの レベルのめやす

- キッズ...未就学児(年中)~小学1年生
- ジュニア基本①...小学2年生~
- ジュニア基本②...小学5年生~中学生

- 初心...初めてテニスをされる方やブランクがある方
- 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

## 健康運動

		(期 間)	(時 間)	(参加料・回数)	(休 み)
火曜日	気功と太極拳	10/1~12/24	9:30~11:15	5,170円(11回)	(休) 10/15・22
	姿勢改善体幹トレーニング		11:30~12:30	5,170円(11回)	

水曜日	女性体幹トレーニング	10/2~12/25	9:15~10:15	6,110円(13回)	(休) なし
	女性ストレッチ		10:25~11:25	6,110円(13回)	
	体幹トレーニング		11:35~12:35	6,110円(13回)	

木曜日	ストレッチヨガ	10/3~12/26	9:45~11:00	6,110円(13回)	(休) なし
	姿勢改善ヨガ		11:15~12:30	6,110円(13回)	

金曜日	ピラティス	10/4~12/27	9:45~10:45	6,110円(13回)	(休) なし
	ヨガ		11:15~12:30	6,110円(13回)	