

# 春季(4月~6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 8 5 - 2 1 【電話番号】0 7 5 - 9 8 3 - 1 6 1 1

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 (3歳~10歳)	4/1~6/17	16:00~17:00	7,300円(10回)	フットサルコート	(休) 4/29 5/6 (予備) 6/24

## 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	4/1~6/17	9:30~11:00	10,400円(10回)	テニスコート	(休) 4/29 5/6 (予備) 6/24
	初級		11:15~12:45	10,400円(10回)		
	キッズ		15:30~16:30	7,300円(10回)		
	ジュニア基本		16:40~17:40	7,300円(10回)		
	ジュニア基本		17:50~18:50	7,300円(10回)		

木曜日	初級	4/2~6/4	9:30~11:00	10,400円(10回)	テニスコート	(休)なし (予備)6/11・18・25
	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・・・小学2年生~  
ジュニア基本・・・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	4/7~6/23	9:30~11:15	5,170円(11回)	(休) 5/5
	姿勢改善体幹トレーニング		11:30~12:30	5,640円(12回)	
	バランスエクササイズ <b>NEW!</b>		12:45~13:45	5,640円(12回)	

水曜日	女性体幹トレーニング	4/1~6/24	9:15~10:15	5,170円(11回)	(休) 4/29 5/6
	女性ストレッチ		10:25~11:25	5,170円(11回)	
	体幹トレーニング		11:35~12:35	5,170円(11回)	

木曜日	ストレッチヨガ	4/2~6/25	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	4/3~6/26	9:45~10:45	6,110円(13回)	(休) なし
	ヨガ		11:15~12:30	6,110円(13回)	