

キッズ&ジュニアサッカー 全10回

川端泰彦
コーチ

八幡サッカー協会所属
日本サッカー協会B級ライセンス
日本体育協会公認コーチ

水 1/6~3/10 休みなし 予備日3/17
※屋外のため雨天時は中止します。

**4才から9才までのクラスです!! ワイワイ
楽しくサッカーしましょう!**

16:00~17:00 7,300円



硬式テニス 全10回

柴原伸介
コーチ

日本体育協会公認上級コーチ(マスターコーチ)
日本体育協会公認上級教師

水 1/6~3/10 休みなし
予備日3/17、24、31

木 1/7~3/18 休み2/11
予備日3/25

初心 9:30~11:00 10,400円
初級 11:15~12:45 10,400円

初級 9:30~11:00 10,400円
初心 11:15~12:45 10,400円
中級 13:00~14:30 10,400円

※屋外のため雨天時は中止します。



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●●●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

火

気功と太極拳
姿勢改善体幹トレーニング
(仮)バランスエクササイズ

水

女性体幹トレーニング
女性ストレッチ
体幹トレーニング

木

ストレッチヨガ
姿勢改善ヨガ

金

ピラティス
ヨガ



男山レクリエーションセンターで実施
をして参りました「健康運動教室」は、会
場となるミーティングルームでの密の解
消が困難であるため引き続き **中止** と
させていただきますことになりました。
お待ちいただいております皆様には
大変申し訳ございませんがご理解いた
だきますようお願い申し上げます。