

八幡市民体育館 冬季スポーツ・健康運動教室 参加者募集のご案内

【八幡市民体育館】
八幡市野尻正畑12
TEL(075)981-6111
FAX(075)981-6820

| | | | |
|-----|-----|---------------------|---------------------|
| 月曜日 | 教室名 | トータルエクササイズ | プラチナピクス |
| | 対象 | 18歳以上の方 | 概ね45歳以上の方 |
| | 日程 | 1/7~3/25 | 1/7~3/25 |
| | 時間 | 10:00~11:15 | 11:40~13:10 |
| | 場所 | アリーナ | 会議室(大) |
| | 参加料 | 4,140円(9回) | 4,590円(9回) |
| | 休み | 1/14、2/11、3/11 | 1/14、2/11、3/11 |
| | 講師 | 芝崎美幸先生 (健康運動指導士) | 芝崎美幸先生 (健康運動指導士) |

| | | |
|-----|-----|-------------|
| 土曜日 | 教室名 | ピラティス |
| | 対象 | 18歳以上の方 |
| | 日程 | 1/12~3/23 |
| | 時間 | 10:00~11:00 |
| | 場所 | 会議室(大) |
| | 参加料 | 4,140円(9回) |
| | 休み | 2/23、3/16 |
| | 講師 | 前田瑞穂先生 |

| | | | | | | |
|-----|-----|-----------------------|---------------------------|-------------------------|----------------|--------------------------|
| 火曜日 | 教室名 | シニアスポーツクラブ (火曜コース) | シニアスポーツクラブ (火・金週2回コース) | ヨガ | スポーツ塾 | エアロピクス&バランス ボールエクササイズ |
| | 対象 | 概ね60歳以上の方 | 概ね60歳以上の方 | 18歳以上の方 | 小学生 | 18歳以上の方 |
| | 日程 | 1/8~3/26 | 1/8~3/29 | 1/8~3/26 | 1/8~3/26 | 1/8~3/26 |
| | 時間 | 10:00~11:15 | 10:00~11:15 | 10:00~11:15 | 17:15~18:15 | 19:00~20:30 |
| | 場所 | フリースペース | フリースペース | 会議室(大) | アリーナ | アリーナ |
| | 参加料 | 3,690円(9回) | 7,770円(21回) | 4,140円(9回) | 4,140円(9回) | 4,140円(9回) |
| | 休み | 1/15、2/12、3/12 | 1/15、2/12、3/12 | 1/15、2/12、3/12 | 1/15、2/12、3/12 | 1/15、2/12、3/12 |
| | 講師 | 小林あけみ先生 | 小林あけみ先生(火) 岩瀬麻衣先生(金) | 木村千保先生/池村美保先生 (週替わり) | 安里寛子先生 | 芝崎美幸先生 (健康運動指導士) |

週2回参加料は通常の約1割引きです。

| | | | | | | |
|-----|-----|--------------------|------------|----------------|---------------------|-------------|
| 水曜日 | 教室名 | 男性トレーニング&女性シェイプアップ | | | エアロピクス | 夜間ヨガ |
| | 対象 | 概ね60歳以上の男性 | 概ね60歳以上の女性 | 概ね60歳以上の男女(混合) | 18歳以上の方 | 18歳以上の方 |
| | 日程 | 1/9~3/27 | | | 1/9~3/27 | 1/9~3/20 |
| | 時間 | 9:00~10:45 | 9:45~11:30 | 10:45~12:30 | 10:00~11:30 | 19:00~20:15 |
| | 場所 | 会議室(大)・トレーニングルーム | | | アリーナ | 会議室(大) |
| | 参加料 | 各コース 8,470円(11回) | | | 5,060円(11回) | 4,600円(10回) |
| | 休み | 3/13 | | | 3/13 | 3/13 |
| | 講師 | 小松明代先生・雲井淑絵先生 | | | 芝崎美幸先生 (健康運動指導士) | 高橋弘之先生 |

| | | | | | |
|-----|-----|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 木曜日 | 教室名 | ピラティス | ラテンエクササイズ | ヨガ | じりき整体 |
| | 対象 | 18歳以上の方 | 18歳以上の方 | 18歳以上の方 | 18歳以上の方 |
| | 日程 | 1/10~3/28 | 1/10~3/28 | 1/10~3/28 | 1/10~3/28 |
| | 時間 | 10:00~11:00 | 11:15~12:15 | 13:00~14:30 | 19:00~20:00 |
| | 場所 | 会議室(大) | 会議室(大) | 会議室(大) | 会議室(大) |
| | 参加料 | 4,600円(10回) | 4,600円(10回) | 4,600円(10回) | 4,600円(10回) |
| | 休み | 3/14・21 | 3/14・21 | 3/14・21 | 3/14・21 |
| | 講師 | 前田瑞穂先生 | 前田瑞穂先生 | 黒川依子先生 | 森田直樹先生 |



平成最後の
冬季教室だ!

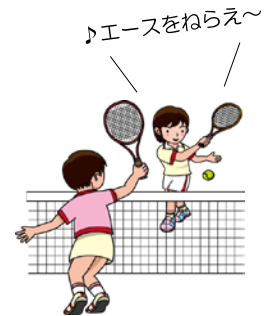
| | | | | | |
|-----|-----|----------------|-----------------------|-------------------------|-------------|
| 金曜日 | 教室名 | 氣功と太極拳 | シニアスポーツクラブ (金曜コース) | リンパデトックス& フェイストレーニング | 夜間ピラティス |
| | 対象 | 18歳以上の方 | 概ね60歳以上の方 | 18歳以上の方 | 18歳以上の方 |
| | 日程 | 1/11~3/29 | 1/11~3/29 | 1/18~3/29 | 1/11~3/15 |
| | 時間 | 9:30~11:15 | 10:00~11:15 | 11:30~12:30 | 19:00~20:00 |
| | 場所 | 会議室(大) | フリースペース | 会議室(大) | 会議室(大) |
| | 参加料 | 5,520円(12回) | 4,920円(12回) | 4,600円(10回) | 4,600円(10回) |
| | 休み | なし | なし | 3/15 | なし |
| | 講師 | 高瀬よりえ先生・楠田節子先生 | 岩瀬麻衣先生 | 安里寛子先生 | 中島悦子先生 |

| | |
|------|---------------------------------------------------------------------------|
| 応募要領 | ・12月9日(日)までに市民体育館窓口・電話・FAXのいずれかでご応募ください。(八幡市民体育館:TEL981-6111/FAX981-6820) |
| | ・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、抽選により決定します。(抽選に漏れた方のみ連絡いたします。) |
| | ・定員に満たなかった教室は、12月11日(火)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。 |
| | ・都合により日程の変更や講師が代行になる場合があります。 |
| | ・参加決定後のキャンセルは原則できません。(相当分のキャンセル料をいただきます。) |
| | ・テニス教室は、経験歴ではなく技術・体力・知識でクラスを編成しており、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。 |
| | ・動きやすい服装・室内用シューズをご持参ください。(ヨガ・ピラティスは室内用シューズは必要ありませんが、バスタオルを1枚ご持参ください。) |

八幡市民体育館 冬季スポーツ・健康運動教室（テニス） 参加者募集のご案内

【八幡市民体育館】
八幡市野尻正畑12
TEL(075)981-6111
FAX(075)981-6820

| 月曜日 | クラス名 | ジュニア基本 | ジュニア初級 | 初級 |
|-----|------|----------------|----------------|----------------|
| | 日程 | 1/7~3/25 | 1/7~3/25 | 1/7~3/25 |
| | 時間 | 16:45~17:45 | 17:55~19:15 | 19:20~20:50 |
| | 場所 | アリーナ（屋内） | アリーナ（屋内） | アリーナ（屋内） |
| | 参加料 | 6,480円（9回） | 8,280円（9回） | 9,180円（9回） |
| | 休み | 1/14、2/11、3/11 | 1/14、2/11、3/11 | 1/14、2/11、3/11 |
| | 講師 | 春名美香コーチ | 春名美香コーチ | 春名美香コーチ |



| 火曜日 | クラス名 | 初級 | 初心・基本 | 初級 |
|-----|------|----------------|----------------|----------------|
| | 日程 | 1/8~3/26 | 1/8~3/26 | 1/8~3/26 |
| | 時間 | 9:30~11:00 | 11:30~13:00 | 13:15~14:45 |
| | 場所 | テニスコート | アリーナ（屋内） | アリーナ（屋内） |
| | 参加料 | 9,180円（9回） | 9,180円（9回） | 9,180円（9回） |
| | 休み | 1/15、2/12、3/12 | 1/15、2/12、3/12 | 1/15、2/12、3/12 |
| | 講師 | 小山覚コーチ | 小山覚コーチ | 小山覚コーチ |

| 水曜日 | クラス名 | 初級（女性クラス） | エンジョイ | トーナメント | エンジョイ |
|-----|------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | 日程 | 1/9~3/27 | 1/9~3/27 | 1/9~3/27 | 1/9~3/27 |
| | 時間 | 9:30~11:00 | 11:15~12:45 | 13:00~14:30 | 19:20~20:50 |
| | 場所 | アリーナ（屋内） | アリーナ（屋内） | テニスコート | テニスコート |
| | 参加料 | 11,220円（11回） | 11,220円（11回） | 12,800円（10回） | 10,200円（10回） |
| | 休み | 3/13 | 3/13 | 1/16、3/13 | 1/16、3/13 |
| | 講師 | 小山覚コーチ | 小山覚コーチ | 小山覚コーチ | 小山覚コーチ |

| 木曜日 | クラス名 | 初中級 | 初中級 | 中級 |
|-----|------|--------------|--------------|--------------|
| | 日程 | 1/10~3/28 | 1/10~3/28 | 1/10~3/28 |
| | 時間 | 9:30~11:00 | 11:15~12:45 | 19:20~20:50 |
| | 場所 | テニスコート | テニスコート | テニスコート |
| | 参加料 | 10,200円（10回） | 10,200円（10回） | 10,200円（10回） |
| | 休み | 3/14・21 | 3/14・21 | 3/14・21 |
| | 講師 | 小山覚コーチ | 小山覚コーチ | 小松敬幸コーチ |



| 金曜日 | クラス名 | 初心・基本 | 初中級（女性クラス） | 初級 | 初心・基本 |
|-----|------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | 日程 | 1/11~3/22 | 1/11~3/22 | 1/11~3/22 | 1/11~3/22 |
| | 時間 | 9:30~11:00 | 11:15~12:45 | 13:00~14:30 | 19:20~20:50 |
| | 場所 | アリーナ（屋内） | アリーナ（屋内） | アリーナ（屋内） | アリーナ（屋内） |
| | 参加料 | 10,200円（10回） | 10,200円（10回） | 10,200円（10回） | 10,200円（10回） |
| | 休み | 3/1 | 3/1 | 3/1 | 3/1 |
| | 講師 | 小山覚コーチ | 小山覚コーチ | 小山覚コーチ | 小山覚コーチ |

| 参加条件 | ジュニア基本 | ・・・・未就学児（年中・年長）～小学2年生の初心者の方 |
|-------|---------------------|----------------------------------------|
| | ジュニア初級 | ・・・・小学3年生～6年生で経験者のある方 |
| | 初心・基本 | ・・・・初めてテニスをされる方やブランクがある方 |
| | 初級 | ・・・・フォア、バックを使ってラリーが30回以上できる方 |
| | 初中級 | ・・・・フォア、バックを使ってラリー・ボレー対ストロークが30回以上できる方 |
| | 中級・トーナメント | ・・・・各ショットをコントロールしてゲームを進めることができる方 |
| エンジョイ | ・・・・基本を練習されラリーができる方 | |

アリーナ（屋内）で実施するクラスの方は、室内用シューズご持参ください。

