

# 男山レクリエーションセンター 2018年度 冬季スポーツ・健康運動教室のご案内

## キックスッカー

全 8 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C級ライセンス

未就学児のクラスです!! ワイワイ楽しくサッカーしましょう!

水

1/9 ~ 3/20

16:00 ~ 17:00

5,760円(8回)

屋外のため雨天は中止します。(3/6・13・20 予備日)



## 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

1/9 ~ 3/27

3/20・27 予備日

木

1/10 ~ 3/28

3/21 休み, 3/28 予備日

初 心	9:30 ~ 11:00	10,200 円
初 級	11:15 ~ 12:45	10,200 円
トーナメント	13:00 ~ 14:30	12,800 円
キッズ	15:30 ~ 16:30	7,200 円
ジュニア基本	16:40 ~ 17:40	7,200 円
ジュニア基本	17:50 ~ 18:50	7,200 円

初 級	9:30 ~ 11:00	10,200 円
初 心	11:15 ~ 12:45	10,200 円
中 級	13:00 ~ 14:30	10,200 円

屋外のため雨天は中止します。(各曜日予備日あり)



### キッズ・ジュニアコース

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

### 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てできる方
トーナメント	大会に出場し、上位入賞を目指す方

## 健康運動

月

ラテンエクササイズ  
ピラティス

10:00 ~ 11:00 4,140 円(9 回)  
11:10 ~ 12:10 4,140 円(9 回)

前田瑞穂先生

1/7 ~ 3/25

1/14, 2/11, 3/11 休み

火

気功と太極拳  
姿勢改善体幹トレーニング

9:30 ~ 11:15 4,600 円(10 回)  
11:30 ~ 12:30 4,140 円(9 回)

高瀬よりえ先生  
楠田節子先生

雲井淑絵先生

1/8 ~ 3/26

1/15, 2/12 休み  
姿勢改善のみ 3/26 も休み

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

9:15 ~ 10:15 5,520 円(12 回)  
10:25 ~ 11:25 5,520 円(12 回)  
11:35 ~ 12:35 5,520 円(12 回)

前田瑞穂先生

1/9 ~ 3/27

木

ストレッチヨガ  
姿勢改善ヨガ

9:45 ~ 11:00 5,060 円(11 回)  
11:15 ~ 12:30 5,060 円(11 回)

木村千保先生  
池村美保先生

(週替わり)

1/10 ~ 3/28

3/21 休み

金

ピラティス  
ヨガ

9:45 ~ 10:45 5,520 円(12 回)  
11:15 ~ 12:30 5,520 円(12 回)

前田瑞穂先生

高橋弘之先生  
薄衣敏子先生

(週替わり)

1/11 ~ 3/29