

夏季スポーツ・健康運動教室 参加者募集のお知らせ

月曜日	教室名	ブラチナピクス	土曜日	教室名	ピラティス
	対象	概ね60歳以上		対象	一般(18歳以上)
	日程	7/2~9/3		日程	7/7~9/15
	時間	10:00~11:30		時間	10:00~11:00
	場所	会議室(大)		場所	会議室(大)
	参加費	3,570円/7回		参加費	3,680円/8回
	休み	7/9,16 8/13		休み	8/11,18,25
	講師	芝崎美幸先生(健康運動指導士)		講師	前田瑞穂先生



火曜日	教室名	シニアスポーツクラブ	シニアスポーツクラブ(火・金)	ヨガ	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		一般(18歳以上)	
	日程	7/3~9/25	7/3~9/28	7/3~9/25	7/10~9/18
	時間	10:00~11:15		10:00~11:15	19:00~20:30
	場所	フリースペース		会議室(大)	アリーナ
	参加費	4,920円/12回	9,230円/25回	5,520円/12回	4,600円/10回
	休み	8/14			
	講師	小林あけみ先生	小林あけみ先生 岩瀬麻衣先生	木村千保先生 池村美保先生 交替わり	芝崎美幸先生(健康運動指導士)

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	男性クラス	女性クラス	混合クラス	一般(18歳以上)		
	日程	7/4~9/26				7/11~9/19	
	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)	
	参加費	9,240円/12回			5,520円/12回	4,600円/10回	
	休み	8/15					
	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	一般(18歳以上)			
	日程	7/5~9/27			
	時間	10:00~11:00	11:15~12:15	13:00~14:30	19:00~20:00
	場所	会議室(大)			
	参加費	5,060円/11回		5,980円/13回	
	休み	8/16,23		なし	
	講師	前田瑞穂先生		黒川依子先生	森田直樹先生



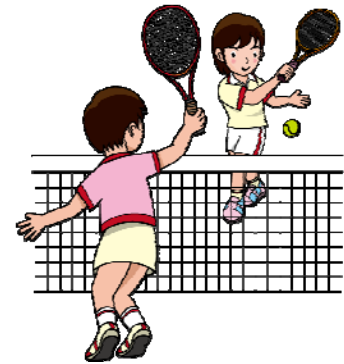
金曜日	教室名	気功と太極拳	シニアスポーツクラブ	リンパドレナージュ&フェイストレーニング	夜間ピラティス	
	対象	一般(18歳以上)	概ね60歳以上	一般(18歳以上)		
	日程	7/6~9/28			7/13~9/14	
	時間	9:30~11:15	10:00~11:15	11:30~12:30	19:00~20:00	
	場所	会議室(大)	フリースペース	会議室(大)		
	参加費	5,980円/13回	5,330円/13回	5,980円/13回	4,600円/10回	
	休み	なし				
	講師	高瀬よりえ先生・楠田節子先生	岩瀬麻衣先生	安里寛子先生	中島悦子先生	



応募の御案内	・6月9日(土)までに窓口・電話・FAXのいずれかで御応募ください。
	・八幡市民スポーツ公園・体育館 八幡市野尻正畑12番地 電話(075)981-6111 FAX(075)981-6820
	・八幡市在住・在勤の方が優先です。
	・応募多数の場合は、6月10日(日)に抽選し決定します。(参加いただけない方にのみ連絡いたします。)
	・定員に満たなかった教室は、6月12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休止、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います。(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。(ヨガ教室・ピラティス教室について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。)

夏季テニス教室 参加者募集のお知らせ

月 曜 日	クラス名	ジュニア基本①	ジュニア初級	初級
	時間	16:45~17:45	17:55~19:15	19:20~20:50
	参加料	5,040円	6,440円	7,140円
	日程	7/2~9/3 (7回)		
	休み	7/9.16 8/13		
	場所	アリーナ		
	講師	春名美香コーチ		



火 曜 日	クラス名	初級	初心・基本	初級
	時間	9:30~11:00	11:30~13:00	13:15~14:45
	参加料	12,240円		
	日程	7/3~9/25 (12回)		
	休み	8/14		
	場所	アリーナ		
	講師	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
	時間	9:30~11:00	11:15~12:45	13:00~14:30	19:20~20:50
	参加料	12,240円		12,800円	10,200円
	日程	7/4~9/26 (12回)		7/4~9/12 (10回)	
	休み	8/15			
	予備日	なし		9/19.26	
	場所	アリーナ		テニスコート	
	講師	小山覚コーチ			

木 曜 日	クラス名	初中級	初中級	中級
	時間	9:30~11:00	11:15~12:45	19:20~20:50
	参加料	11,220円		
	日程	7/5~9/13 (11回)		
	休み	なし		
	予備日	9/20.27		
	講師	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	ジュニア基本②	初心・基本
	時間	9:30~11:00	11:15~12:45	13:00~14:30	17:50~19:10	19:20~20:50
	参加料	13,260円			11,960円	13,260円
	日程	7/6~9/28 (13回)				
	休み	なし				
	場所	アリーナ				
	講師	小山覚コーチ				

参 加 条 件	・ジュニア基本①⇒未就学児(年中・年長)~小学2年生の初心者の方
	・ジュニア基本②⇒小学3年生~6年生の初心者の方
	・ジュニア初級⇒小学3年生~6年生の経験者の方
	・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	