

# 夏季(7月~9月)スポーツ・健康運動教室の参加者募集!

(八幡市民体育館 開催分)



## 健康運動

さまざまな世代の皆様に御参加いただける教室を御用意しています。

月	プラチナピクス (45歳~)	7/1~9/30	10:00~11:30	4,080円(8回)	休み 7/8・15 8/12 9/9・16・23
火曜日	シニアスポーツクラブ (60歳~)	7/2~9/24	10:00~11:15	4,920円(12回)	(休み) 8/13
	ヨガ		10:00~11:15	5,520円(12回)	
	エアロピクス&バランスボールエクササイズ	7/9~9/17	19:00~20:30	4,600円(10回)	
水曜日	①男性トレーニング (60歳~)	7/3~9/25	9:00~10:45	9,240円(12回)	(休み) 8/14
	②女性シェイプアップ (60歳~)		9:45~11:30	9,240円(12回)	
	③男トレ&女シェイプ (60歳~)		10:45~12:30	9,240円(12回)	
	エアロピクス	7/3~9/18	10:00~11:30	5,060円(11回)	
	ヨガ	7/10~9/18	19:00~20:15	4,600円(10回)	
木曜日	ピラティス	7/4~9/26	10:00~11:00	5,520円(12回)	(休み) 8/15
	ラテンエクササイズ		11:15~12:15	5,520円(12回)	
	ヨガ		13:00~14:30	5,520円(12回)	
	じりき整体		19:00~20:00	5,520円(12回)	
金曜日	気功と太極拳	7/5~9/27	9:30~11:15	5,520円(12回)	(休み) 8/16
	シニアスポーツクラブ (60歳~)	7/5~9/20	10:00~11:15	4,510円(11回)	
	リンパドレナージュ&フェイストレーニング	7/5~9/27	11:30~12:30	5,520円(12回)	
	ピラティス		19:00~20:00	5,520円(12回)	
土	ピラティス	7/6~9/21	10:00~11:00	5,060円(11回)	(休み) 9/14
火金	シニアスポーツクラブ (60歳~)	7/2~9/24	10:00~11:15	8,510円(23回)	(休み) 8/13・16

火・金の両曜日は参加料がおトク!

### 各種教室 応募要領

- 6月9日(日)までに、下記の会場窓口・電話・FAXのいずれかで御応募ください。

【応募先】 八幡市民体育館 TEL (075) 981-6111/FAX (075) 981-6820

- 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、速やかに抽選し決定します。結果は、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、6月11日(火)から募集を継続します。(※定員になり次第受付終了)
- 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。
- 6月11日以降(参加決定後)のキャンセルは、相当分のキャンセル料をいただきます。
- テニスは、経験歴でなく、技術・体力・知識でクラスを編成していますので、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。

# 夏季(7月~9月)スポーツ・健康運動教室の参加者募集!

(八幡市民体育館 開催分)



## 硬式テニス

多数の皆様のお参加をお待ちしております。



火曜日	初級	7/2~9/10	9:30~11:00	テニスコート	10,200円 (10回)	(休み) 8/13 (予備) 9/17・24
	初級		13:00~14:30		10,200円 (10回)	
	ジュニア低学年		16:40~17:40		7,200円 (10回)	
	ジュニア高学年		17:50~19:10		9,200円 (10回)	
	初級		19:20~20:50		10,200円 (10回)	

水曜日	初級	7/3~9/11	9:30~11:00	テニスコート	10,200円 (10回)	(休み) 8/14 (予備) 9/18・25
	エンジョイ		11:15~12:45		10,200円 (10回)	
	中級		13:00~14:30		10,200円 (10回)	
	初級		19:20~20:50		10,200円 (10回)	

木曜日	初級	7/4~9/12	9:30~11:00	テニスコート	10,200円 (10回)	(休み) 8/15 (予備) 9/19・26
	中級		11:15~12:45		10,200円 (10回)	
	中級		19:20~20:50		10,200円 (10回)	

金曜日	初心	7/5~9/20	9:30~11:00	アリーナ (体育館) ※上靴持参を!	11,220円 (11回)	(休み) 8/16
	中級		11:15~12:45		11,220円 (11回)	
	初級		13:00~14:30		11,220円 (11回)	
	初心		19:20~20:50		11,220円 (11回)	

### テニス教室 各クラスの レベルのめやす

- 初心・・・初めてテニスをされる方やブランクがある方
- エンジョイ・・・基本を練習され、ラリーのできる方
- 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
- ジュニア低学年・・・小学1年生~3年生
- ジュニア高学年・・・小学4年生~6年生

※硬式テニス未経験若しくは経験の浅い方は初心クラスを御応募ください。  
 ※また、テニスは経験歴でなく、技術・体力・知識などでクラスを編成していますので、  
 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。

### 各種教室の応募要領

くわしい応募要領は裏面をご覧ください!

スポーツ・健康運動教室は、春季(4月~6月)・夏季(7月~9月)・秋季(10月~12月)・  
 冬季(1月~3月)に分けて開催しています。くわしい日程  
 などは順次にホームページ等で御案内いたします。

八幡市公園施設事業団



ホームページQRコード