

# 2022年度 春季スポーツ・健康運動教室参加者募集!

## 男山レクリエーションセンター

所在地 〒614-8006  
京都府八幡市八幡大谷85-21  
男山レクリエーションセンター  
電話・FAX (075) 983-1611

### 硬式テニス

全10回

杉本まゆみ コーチ

水

4/6~6/15 休み5/4  
予備日6/22・6/29

木

4/7~6/16 休み5/5  
予備日6/23・6/30

初心・初級  
初 中 級

9:30~11:00 15,000円  
11:15~12:45 15,000円

初 中 級  
中 級

9:30~11:00 15,000円  
11:15~12:45 15,000円

### 一般コース



初 心●●●初めてテニスをされる方やプランクがある方  
初 級●●●テニス経験が少しある方  
初中級●●●基本6ショットが打て、簡単なダブルスのゲームができる方  
中 級●●●さらに技術の向上を図り実践的なゲーム展開を学ぶ  
※技術・体力・知識でクラスを編成するため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。

### 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

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!

水

4/6~6/15 16:00~17:00 10,000円



※屋外のため雨天時は中止します。(5/4休み 予備日6/22・6/29)

### 健康運動

火

高瀬よりえ先生  
楠田 節子先生

日本健康太極拳協会 師範

太極拳(気功) 定員12名

9:30~10:45 7,200円(12回)

気功(太極拳) 定員12名

11:00~12:15 7,200円(12回)

※両方の教室には参加できません。どちらかの教室を選択してください。

4/5 ~ 6/28  
5/3 休み

木

木村 千穂先生  
池村 美保先生  
(週替わり)

シニアヨガインストラクター  
筋調整ヨガインストラクター

ストレッチヨガ 定員15名

9:30~10:45 7,200円(12回)

4/7 ~ 6/30  
5/5 休み

金

田中 真弓先生

RYT200修了

ヨガ

定員15名

9:30~10:45 6,000円(10回)

4/15 ~ 6/24  
4/29 休み