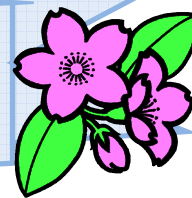




スポーツ教室ご案内



☆一般コース(前期:5月~10月

後期:11月~3月)

【各15回】

教室名	曜日・時間	場所	対象	定員(人)
硬式テニスⅠ	(土)10:30~12:30	総合運動公園 テニスコート	16歳以上	60
硬式テニスⅡ	(水)10:30~12:30		16歳以上	60
ソフトテニス	(日)10:00~12:00	荒井中学校 テニスコート	16歳以上	25
バドミントン	(土)15:15~16:45	勤労者体育センター	16歳以上	50
卓球	(水)19:15~20:45	総合体育館 アリーナ	16歳以上	40
スーパードライフ	(金)11:00~12:30	総合体育館 アリーナ	16歳以上	60
トレーニング	(火)19:15~20:45	総合体育館 アリーナ	16歳以上	40
いきいき健康教室Ⅰ	(水)9:15~10:45	総合体育館 格技場Ⅰ	55歳以上	50
いきいき健康教室Ⅱ	(金)9:15~10:45	総合体育館 格技場Ⅰ	55歳以上	50
レディースKARATE	(金)11:00~12:30	総合体育館 格技場Ⅰ又はⅡ	16歳以上の女性	25

☆短期コース(Ⅰ期:5月~7月 Ⅱ期:9月~11月 Ⅲ期:1月~3月)

【各10回】

教室名	曜日・時間	場所	対象	定員(人)
ソフトエアロビクス	(火)9:50~10:50	総合体育館 格技場Ⅱ	16歳以上	50
フィットネスエアロビクス	(木)15:00~16:00	総合体育館 格技場Ⅱ	16歳以上の女性	35
はつらつフィットネス	(木)19:45~20:45	総合体育館 格技場Ⅱ	16歳以上	35
リフレッシュ・ヨガ	(金)15:00~16:00	総合体育館 格技場Ⅰ	16歳以上	50
リラクゼーション・ヨガ	(水)13:00~14:00	総合体育館 格技場Ⅰ	16歳以上	50
ハワイアン・フラ	(水)15:15~16:15	総合体育館 格技場Ⅱ	16歳以上の女性	50
モーニング・ヨガ	(木)9:15~10:15	総合体育館 格技場Ⅰ	16歳以上	50

☆親子コース(前期:5月~10月

後期:11月~3月)

【各10回】

教室名	曜日・時間	場所	対象	定員
親子DEママ・ヨガ	木曜日 10:30~11:30	総合体育館 格技場Ⅰ	1歳までの親子	25組
親子DEリズム体操	第1・第3(木) 11:10~12:10	総合体育館 格技場Ⅱ	2歳~就学前 までの親子	25組

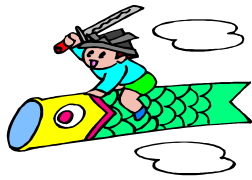
☆小学生コース(5月~3月)

【各30回】

教室名	曜日・時間	場所	対象	定員(人)
柔道	(土)9:30~11:00	総合体育館 格技場Ⅰ	全学年	70
陸上	(土)10:00~11:30	陸上競技場	3年生以上	70
バレーボール	(土)11:15~12:45	勤労者体育センター	3年生以上	30
ラグビー	(日)9:00~11:30	総合運動公園 サブグラウンド	全学年	30



参加費



- 親子DEママ・ヨガ¥6,500・親子DEリズム体操¥7,000
それ以外の教室は、各¥4,000

申込方法

- 往復はがきの往信用に、郵便番号・住所・氏名・性別
年齢（小学生は学年・親子は月齢）・電話番号・教室名を、
返信用に返信先をご記入のうえ、

〒676-0807 米田町島 526 総合体育館

までお申し込み下さい。

- 各教室開始の1カ月前より募集を開始いたします。
締切日に関しては、「広報 たかさご」又は総合体育館まで
お問い合わせ下さい。

注意事項

- お一人様1枚1教室のお申し込みとなります。
（親子コースは保護者1人につきお子様1人）
- 申込者多数の場合は、市内在勤在住の方を優先させていただきます。
（要勤務先記入）
- 硬式テニスⅠとⅡ・いきいき健康教室ⅠとⅡは重複申込不可です。
- 天候により日程、回数等が変更する場合がございます。
予めご了承のうえ、お申し込み下さい。



主催 (財)高砂市施設利用振興財団
高砂市総合体育館 (079-432-9090)

