

# ■総合体育館よりお知らせ

令和2年度

## 前期スポーツ教室のご案内

☆一般コース(5月～10月) ¥5,000円

【全15回】

教室名	曜日・時間	場所	対象	定員(人)
硬式テニス	(水)10:30~12:30	総合運動公園 テニスコート	16歳以上	60
バドミントン	(土)15:15~16:45	生石体育センター	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
スーパードライブ	(金) 9:15~10:45	総合体育館 アリーナ	16歳以上	60
トレーニングⅠ	(火)19:15~20:45	総合体育館 アリーナ	16歳以上	40
新トレーニングⅡ	(火)15:15~16:45	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	60
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	60
いきいき健康教室Ⅲ	(火) 9:15~10:45	総合体育館 格技場Ⅰ	55歳以上	60
すこやか健康体操	(木)13:20~14:30	総合体育館 格技場Ⅰ	60歳以上	60
さわやかストレッチ	(火)11:00~12:00	総合体育館 格技場Ⅰ	70歳以上	35
レディースKARATE	(金)11:00~12:30	総合体育館 格技場Ⅰ	16歳以上の女性	15

☆短期コース(5月～7月) ¥5,000円

【全10回】

教室名	曜日・時間	場所	対象	定員(人)
そう快(運動習慣支援)	(火) 9:50~10:50	総合体育館 格技場Ⅱ	16歳以上	35
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	30
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	40
リラクゼーション・ヨガ	(火)13:00~14:00	総合体育館 格技場Ⅰ	16歳以上	40
健康フラダンス	(水)11:15~12:15	総合体育館 格技場Ⅱ	16歳以上の女性	20
モーニング・ヨガ	(木) 9:00~10:00	総合体育館 格技場Ⅰ	16歳以上	50
美姿勢ヨガ	(水) 11:10~12:10	総合体育館 格技場Ⅰ	16歳以上	40

☆小学生コース(5月～3月) ¥4,000円

【全30回】

教室名	曜日・時間	場所	対象	定員(人)
柔道	(土) 9:15~10:45	総合体育館 格技場Ⅰ	全学年	40
少林寺拳法	(土) 9:15~10:45	総合体育館 格技場Ⅱ	全学年	20
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	生石体育センター	3年生以上	20
相撲	(土) 8:30~11:00	相撲場	小・中学生	10