

■総合体育館よりお知らせ

令和5年度

前期スポーツ教室のご案内

☆一般コース(5月～10月) 受講料 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	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
トレーニングⅡ	(火)15:15～16:45	総合体育館 格技場Ⅱ	16歳以上	30
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
シニアわくわく体操	(水)13:30～14:40	総合体育館 格技場Ⅰ	65歳以上	30
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
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
NEW スポーツチャンバラ	(木)11:15～12:45	総合体育館 格技場Ⅱ	16歳以上	15
NEW カントリーダンス	(火)13:15～14:45	総合体育館 格技場Ⅱ	16歳以上	20

☆短期コース(5月～7月) 受講料 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
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
美姿勢ヨガ	(水) 11:10～12:10	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
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

☆通年コース(5月～3月) 受講料 中学生まで3,200円 16歳以上6,400円 【全24回】

教室名	曜日・時間	場所	対象	定員(人)
少林寺拳法	(土) 9:15～10:45	総合体育館 格技場Ⅱ	小学生以上	30

☆小学生コース(5月～3月) 受講料 3,200円

【全24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

☆小学生コース(5月～3月) 受講料 4,000円

【全30回】

教室名	曜日・時間	場所	対象	定員(人)
陸上	(土)10:00～11:30	陸上競技場ほか	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