

●前期一般コース (5月～10月 全15回)

参加費：5,000円

教室	とき・ところ	対象者	定員
硬式テニスⅠ	土曜日 10時30分～12時30分 総合運動公園テニスコート	16歳以上	60人
硬式テニスⅡ	水曜日 10時30分～12時30分 総合運動公園テニスコート	16歳以上	60人
バドミントン	土曜日 15時15分～16時45分 生石体育センター	16歳以上	50人
卓球	水曜日 19時15分～20時45分 総合体育館 アリーナ	16歳以上	40人
スーパードライブ	金曜日 9時15分～10時45分 総合体育館 アリーナ	16歳以上	60人
トレーニングⅠ	火曜日 19時15分～20時45分 総合体育館 アリーナ	16歳以上	40人
トレーニングⅡ	火曜日 15時15分～16時45分 総合体育館 格技場Ⅱ	16歳以上	30人
いきいき健康Ⅰ	水曜日 9時15分～10時45分 総合体育館 格技場Ⅰ	55歳以上	60人
いきいき健康Ⅱ	金曜日 9時15分～10時45分 総合体育館 格技場Ⅰ	55歳以上	60人
いきいき健康Ⅲ	火曜日 9時15分～10時45分 総合体育館 格技場Ⅰ	55歳以上	60人
シニアわくわく 健康体操	水曜日 13時30分～14時40分 総合体育館 格技場Ⅰ	65歳以上	30人
レディースKARATE	金曜日 11時00分～12時30分 総合体育館 格技場Ⅰ	16歳以上の女性	15人
すこやか健康体操	木曜日 13時20分～14時30分 総合体育館 格技場Ⅰ	60歳以上	60人
さわやかストレッチ	火曜日 11時00分～12時00分 総合体育館 格技場Ⅰ	70歳以上	35人
スポーツチャンバラ	木曜日 11時15分～12時45分 総合体育館 格技場Ⅱ	16歳以上	15人
カントリーダンス	木曜日 13時15分～14時45分 総合体育館 格技場Ⅱ	16歳以上	20人

※申し込み多数の場合は、市内在住または在勤の方を優先します。

●短期Ⅰ期コース (5月～7月 全10回)

参加費：5,000円

教室	とき・ところ	対象者	定員
そう快 (運動習慣支援)	火曜日 9時50分～10時50分 総合体育館 格技場Ⅱ	16歳以上	35人
リラクゼーション ヨガ	火曜日 13時00分～14時00分 総合体育館 格技場Ⅰ	16歳以上	40人
美姿勢ヨガ	水曜日 11時10分～12時10分 総合体育館 格技場Ⅰ	16歳以上	40人
健康フラダンス	水曜日 11時15分～12時15分 総合体育館 格技場Ⅱ	16歳以上の女性	20人
モーニング・ヨガ	木曜日 9時00分～10時00分 総合体育館 格技場Ⅰ	16歳以上	50人
フィットネス エアロビクス	木曜日 15時00分～16時00分 総合体育館 格技場Ⅱ	16歳以上の女性	30人
はつらつ フィットネス	木曜日 19時45分～20時45分 総合体育館 格技場Ⅱ	16歳以上	35人
リフレッシュ ヨガ	金曜日 15時00分～16時00分 総合体育館 格技場Ⅰ	16歳以上	40人

※申し込み多数の場合は、市内在住または在勤の方を優先します。

●通年コース (1年間 全24回) 参加費 小学生・中学生：3,200円 16歳以上：6,400円

教室	とき・ところ	対象者	定員
少林寺拳法	土曜日 9時15分～10時45分 総合体育館 格技場Ⅱ	小学生以上	30人

※申し込み多数の場合は、市内在住または在勤の方を優先します。

●小学生コース (1年間 全24回)

参加費：3,200円

教室	とき・ところ	対象者	定員
柔道	土曜日 9時15分～10時45分 総合体育館 格技場Ⅰ	小学生	40人

※申し込み多数の場合は、市内在住または在勤の方を優先します。

●小学生コース (1年間 全30回)**参加費：4,000円**

教室	とき・ところ	対象者	定員
陸上	土曜日 10時00分～11時30分 陸上競技場ほか	小学3年生以上	70人
バレーボール	土曜日 11時15分～12時45分 生石体育センター	小学3年生以上	20人
相撲	土曜日 8時30分～11時00分 相撲場	小学生 中学生	10人

※申し込み多数の場合は、市内在住または在勤の方を優先します。

⇒申込方法については次ページ

《申込方法》


- ・往復はがきの往信用文面に「教室名、住所、氏名、年齢、性別、連絡先」を記入。
返信用宛名面に返信先を記入の上、高砂市総合体育館（〒676-0807 高砂市米田町島526番地）までお申し込みください（1枚1教室、複数申し込み可）。


※小学生コースは学年、読み仮名も記入してください。

※往復はがきは往信用の宛名面が外側になるように折って出さないと戻ってくるので注意してください。

※古い往復はがきをご利用の際は料金が不足している場合があるのでご確認をお願いします。

《見本》

<p>○往信用宛名面</p> <p> <input type="text" value="6"/> <input type="text" value="7"/> <input type="text" value="6"/> <input type="text" value="0"/> <input type="text" value="8"/> <input type="text" value="0"/> <input type="text" value="7"/></p> <p><往信></p> <p>高砂市米田町島526番地</p> <p>高砂市総合体育館 行</p> <p><input type="text" value=""/><input type="text" value=""/><input type="text" value=""/><input type="text" value=""/><input type="text" value=""/><input type="text" value=""/></p>	<p>●返信用文面</p>
--	---------------

<p>●返信用宛名面</p> <p> <input type="text" value=""/><input type="text" value=""/><input type="text" value=""/><input type="text" value=""/><input type="text" value=""/><input type="text" value=""/></p> <p><返信></p> <p>応募者住所</p> <p>応募者氏名</p> <p><input type="text" value=""/><input type="text" value=""/><input type="text" value=""/><input type="text" value=""/><input type="text" value=""/><input type="text" value=""/></p>	<p>○往信用文面</p> <p>①教室名</p> <p>②住所</p> <p>③氏名</p> <p>④年齢</p> <p>⑤性別</p> <p>⑥連絡先</p>
--	---