

●後期一般コース (11月～3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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>総合体育館 格技場Ⅰ    | 55歳以上    | 60人 |
| シニアわくわく<br>健康体操 | 水曜日 13時30分～14時40分<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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。

※テニスⅠ、テニスⅡはいずれか1教室のみの申し込みをお願いします。