



前期スポーツ教室のご案内



教室名	曜日・時間	場所	対象	定員	回数	金額	コース
硬式テニスⅠ	(土)10:30~12:30	テニスコート	16歳以上	60	15回	5,000円	一般 5月 5 10月
硬式テニスⅡ	(水)10:30~12:30	テニスコート	16歳以上	60			
卓球	(水)19:15~20:45	アリーナ	16歳以上	40			
スーパードライブ	(金) 9:15~10:45	アリーナ	16歳以上	60			
トレーニング1	(火)19:15~20:45	アリーナ	16歳以上	40			
トレーニング2	(火)15:15~16:45	格技場Ⅱ	16歳以上	30			
いきいき健康体操Ⅰ	(水) 9:15~10:45	格技場Ⅰ	55歳以上	60			
いきいき健康教室Ⅱ	(金) 9:15~10:45	格技場Ⅰ	55歳以上	60			
いきいき健康教室Ⅲ	(火) 9:15~10:45	格技場Ⅰ	55歳以上	60			
シニアわくわく体操	(水)13:30~14:40	格技場Ⅰ	65歳以上	30			
レディースKARATE	(金)11:00~12:30	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	格技場Ⅰ	60歳以上	60			
さわやかストレッチ	(火)11:00~12:00	格技場Ⅰ	70歳以上	35			
スポーツチャンバラ	(木)11:15~12:45	格技場Ⅱ	16歳以上	15			
カントリーダンス	(火)13:15~14:45	格技場Ⅱ	16歳以上	20			
そう快(運動習慣支援)	(火) 9:50~10:50	格技場Ⅱ	16歳以上	35	10回	※1 3,200円	短期 5月 5 7月
リラクゼーション・ヨガ	(火)13:00~14:00	格技場Ⅰ	16歳以上	40			
美姿勢ヨガ	(水)11:00~12:00	格技場Ⅰ	16歳以上	40			
健康フラダンス	(水)11:15~12:15	格技場Ⅱ	16歳以上の女性	20			
モーニング・ヨガ	(木) 9:00~10:00	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	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	格技場Ⅱ	16歳以上	35			
リフレッシュ・ヨガ	(金)15:00~16:00	格技場Ⅰ	16歳以上	40			
少林寺拳法	(土) 9:15~10:45	格技場Ⅱ	小学生以上	30	24回	※1 3,200円	5月 5 3月
柔道	(土) 9:15~10:45	格技場Ⅰ	小学生	40			
陸上	(土)10:00~11:30	陸上競技場ほか	3年生以上	70	30回	4,000円	
バレーボール	(水)19:00~20:30	アリーナ	3年生以上	20			
相撲	(土) 8:30~11:00	相撲場	小・中学生	10			

※1:中学生まで 3,200円 16歳以上 6,400円

申込み方法は  
折込面をご確認ください

【発行・編集】

公益財団法人 高砂市施設利用振興財団

<https://www.csg-zaidan.or.jp/>

TEL.079(447)6401 FAX.079(447)6402

〒676-0828

高砂市阿弥陀町地徳 301 番地

◇高砂市総合体育館

〒676-0807 高砂市米田町島526番地  
TEL.079(432)9090 FAX.079(432)9060 受付9:00~20:00 (休館日 第2・第4・第5月曜日 年末年始)

◇市ノ池公園みどりの相談所

〒676-0828 高砂市阿弥陀町地徳301番地  
TEL.079(447)6401 FAX.079(447)6402 受付8:30~17:15 (休館日 年末年始)



▶▶▶CSGは、公益財団法人高砂市施設利用振興財団発行の情報誌です。