

■総合体育館よりお知らせ
令和6年度

後期スポーツ教室のご案内

☆一般コース（11月～3月）

参加費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
卓球	（水）19:15～20:45	総合体育館 アリーナ	16歳以上	40
スパートライブ（スマッシュなしの卓球）	（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
シニアわくわく健康体操	（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
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
カントリーダンス	（木）13:15～14:45	総合体育館 格技場Ⅱ	16歳以上	20

申込方法

- 往復はがきの往信用に「郵便番号・住所・氏名・年齢・性別・電話番号・教室名（1枚1人1教室）」を、返信用に返信先をご記入のうえ、下記までお送りください。

『〒676-0807 高砂市米田町島526 総合体育館』あて

主催）ときめく高砂未来創造パートナーズ 高砂市総合体育館（079-432-9090）

■申し込み締め切り日：10月10日（木）当日消印有効

注意事項

- テニス教室はⅠ、Ⅱのうちいずれか1教室でのお申込みでお願いします。
- 申込者多数の場合は、市内在住在勤の方を優先させていただきます。
（市外在住で市内在勤の方は勤務地を記入）
- 天候などにより受講回数を変更することがあります。
高砂市施設利用振興財団のホームページでご確認をお願いします。

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