



総合体育館からのお知らせ



スポーツ教室参加者募集！ 後期一般コース（令和7年11月～令和8年3月）

教室名	曜日・時間	場所	対象	定員(人)
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
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
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
バドミントン	木曜日 19時00分～20時30分	総合体育館 アリーナ	16歳以上	50
スーパードライフ (スマッシュなしの卓球)	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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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

スポーツ教室 後期一般コース 申込方法



■申込方法 高砂市施設利用振興財団ホームページの「スポーツ教室応募フォーム」からお申込みください。ホームページのアドレスはこちら↓

■参加費 1教室5,000円  高砂市施設利用振興財団のホームページ

■締め切り日 10月10日(金)  <https://www.csg-zaidan.or.jp/>

注意事項



※テニス教室はⅠ、Ⅱのうちいずれか1教室でのお申込みをお願いいたします。

※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。

(市外在住で市内勤務の方は勤務地を備考欄に記入)

体成分測定会のご案内



■体成分測定会 日時: 令和7年12月3日(水) 10:00～20:00
参加費無料 場所: 総合体育館ロビー