

## (三ツ木テニススクール 秋季①)

曜日	教室名	開催日程	休日	時間	定員	費用	
月	月曜 中級テニススクール	9月9日～10月28日	—	9:30～10:50	8名	12,000円/8回	
	動きながら打ったり、スピンの使い方を練習します。						幼児一時預かり有
月	月曜 初級テニススクール	9月9日～10月28日	—	11:00～12:20	8名	12,000円/8回	
	簡単なことからコツコツ始めて、打ち合いや試合ができるように練習します。						幼児一時預かり有
水	水曜 初級テニススクール	9月11日～10月30日	—	9:30～10:50	8名	12,000円/8回	
	簡単なことからコツコツ始めて、打ち合いや試合ができるように練習します。						幼児一時預かり有
	水曜 中級テニススクール	9月11日～10月30日	—	11:00～12:20	8名	12,000円/8回	
動きながら打ったり、スピンの使い方を練習します。						幼児一時預かり有	
水	水曜 Jr.初級テニススクール (小学1～6年)	9月11日～10月30日	—	15:30～16:30	10名	8,800円/8回	
	テニスコートに行くのが大好きな子供をたくさん育てるのが目的の教室です。						
土	土曜 初級テニススクール	9月7日～10月26日	—	9:00～10:20	8名	12,000円/8回	
	簡単なことからコツコツ始めて、打ち合いや試合ができるように練習します。						
	土曜 初中級テニススクール	9月7日～10月26日	—	10:30～11:50	8名	12,000円/8回	
	ストロークやボレーを使ったラリーなど基本の練習をしながら試合のルールなども覚えるクラスです。						
	土曜 Jr.初中級テニススクール① (小学1～6年)	9月7日～10月26日	—	12:00～13:00	10名	8,800円/8回	
	ストロークやボレーを使ったラリーなど基本の練習をしながら試合のルールなども覚えるクラスです。						
土	土曜 Jr.初級テニススクール① (小学1～6年)	9月7日～10月26日	—	13:10～14:10	10名	8,800円/8回	
	テニスコートに行くのが大好きな子供をたくさん育てるのが目的の教室です。						
土	土曜 Jr.初中級テニススクール② (小学1～6年)	9月7日～10月26日	—	14:20～15:20	10名	8,800円/8回	
	ストロークやボレーを使ったラリーなど基本の練習をしながら試合のルールなども覚えるクラスです。						
土	土曜 Jr.初級テニススクール② (小学1～6年)	9月7日～10月26日	—	15:30～16:30	10名	8,800円/8回	
	テニスコートに行くのが大好きな子供をたくさん育てるのが目的の教室です。						

## ～介護予防 トレーニング講習～

腰痛・膝痛を予防するトレーニングを分かりやすく紹介します。  
 加齢による筋力・筋量の低下を防ぐとともに継続した運動習慣を身につけたいかたにはお勧めです。  
 おおむね60歳以上の健康な方を対象に行います。

曜日	教室名・開催場所	開催日程	休日	時間	定員	費用
水	おためし！筋力アップ トレーニング (トレーニング室)	9月4日～11月20日	9/11	13:00～15:00	10名	3,850円/11回 (市外6,050円)
初めてトレーニング室を利用する方を対象に、マシンの使用方法を分かりやすく紹介します。						
火	レベルアップトレーニング (会議室・トレーニング室)	9月3日～11月19日	10/22	14:20～16:20	7名	4,000円/10回 (市外6,000円)
ダンベルや自重トレーニングの正しい姿勢や呼吸方法を紹介します。						