

～ステップアップ教室～ 令和2年度 第1期

3月5日(木)午前9時から  
総合体育館にて先着順予約開始

(三ツ木テニススクール 春季)

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	4月6日～5月25日	5/4	9:30～10:50	8名	10,500円/7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	4月6日～5月25日	5/4	11:00～12:20	8名	10,500円/7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	4月1日～5月27日	5/6	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	4月1日～5月27日	5/6	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	
水曜 Jr.初級テニススクール (小学1～6年)	4月1日～5月27日	5/6	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	4月4日～5月30日	5/2	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	4月4日～5月30日	5/2	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)	4月4日～5月30日	5/2	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。						
土曜 Jr.初級テニススクール① (小学1～6年)	4月4日～5月30日	5/2	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。	
土曜 Jr.初中級テニススクール② (小学1～6年)	4月4日～5月30日	5/2	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。	
土曜 Jr.初級テニススクール② (小学1～6年)	4月4日～5月30日	5/2	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。	

～介護予防教室～ 第1期

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。

曜日	教室名・開催場所	開催日程	休日	時間	定員	費用
火	元気！はつらつサロン (会議室)	4月7日～6月30日	5/5	14:15～15:30	20名	4,800円/12回
イスやボールなどを使った誰にでもできる筋力トレーニングや有酸素運動を行います。 対象:おおむね70歳以上の健康な方。						
水	おためし！筋力アップ トレーニング (第三体育室・トレーニング室)	4月8日～7月1日	4/29,5/6	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。 対象:おおむね60歳以上の健康な方。						