

～ステップアップ教室～ 令和2年度 第2期

7月2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 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7日～10月26日	9/21	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	9月7日～10月26日	9/21	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	9月9日～10月28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9日～10月28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9日～10月28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5日～10月24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5日～10月24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年～6年)	9月5日～10月24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。						
土曜 Jr.初級テニススクール① (小学1～6年)	9月5日～10月24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。							
土曜 Jr.初中級テニススクール② (小学1～6年)	9月5日～10月24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。							
土曜 Jr.初級テニススクール② (小学1～6年)	9月5日～10月24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。							

～介護予防教室～ 第2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)	9月8日～11月24日	9/22、11/3	14:15～15:30	16名	4,000円/10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)	9月9日～11月25日		13:00～15:00	10名	4,200円/12回 (市外6,600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。						