

～ステップアップ教室～ 2020年

11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 冬季)

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	1月11日～3月22日	—	9:30～10:50	8名	16,500円/11回
	動きながら打ったり、スピンの使い方を練習します。 幼児一時預かり有り					
月	月曜 初級テニススクール	1月11日～3月22日	—	11:00～12:20	8名	16,500円/11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。 幼児一時預かり有り					
水	水曜 初級テニススクール	1月13日～3月24日	—	9:30～10:50	8名	16,500円/11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。 幼児一時預かり有り					
	水曜 中級テニススクール	1月13日～3月24日	—	11:00～12:20	8名	16,500円/11回
動きながら打ったり、スピンの使い方を練習します。 幼児一時預かり有り						
水	水曜 Jr.初級テニススクール (小学1～6年)	1月13日～3月24日	—	15:30～16:30	10名	12,100円/11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	1月9日～3月27日	3/20	9:00～10:20	8名	16,500円/11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	1月9日～3月27日	3/20	10:30～11:50	8名	16,500円/11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)	1月9日～3月27日	3/20	12:00～13:00	10名	12,100円/11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)	1月9日～3月27日	3/20	13:10～14:10	10名	12,100円/11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)	1月9日～3月27日	3/20	14:20～15:20	10名	12,100円/11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)	1月9日～3月27日	3/20	15:30～16:30	10名	12,100円/11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～ 第3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。

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
火	元気！はつらつサロン (会議室)	1月12日～3月23日	2/23	14:15～15:30	16名	4,000円/10回
イスやボール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)	1月13日～3月24日	2/24	13:00～15:00	10名	3,500円/10回 (市外5,500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。						