

～ステップアップ教室～ 令和6年度 第1期

3月7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	登録型	フリー型
月	月曜 中級テニススクール	4/8～5/27	5/6	9:30～10:50	8名	10,500円/7回	2,090円
	動きながら打ったり、スピンの使い方を練習します。						
月	月曜 初級テニススクール	4/8～5/27	5/6	11:00～12:20	8名	10,500円/7回	2,090円
	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。						
水	水曜 初級テニススクール	4/3～5/29	5/1	9:30～10:50	8名	12,000円/8回	2,090円
	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。						
	水曜 中級テニススクール	4/3～5/29	5/1	11:00～12:20	8名	12,000円/8回	2,090円
動きながら打ったり、スピンの使い方を練習します。							
水	水曜 Jr.初級テニススクール (小学1～6年)	4/3～5/29	5/1	15:30～16:30	10名	8,800円/8回	1,430円
	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	4/6～5/25	5/4	9:00～10:20	8名	10,500円/7回	2,090円
	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	4/6～5/25	5/4	10:30～11:50	8名	10,500円/7回	2,090円
	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)	4/6～5/25	5/4	13:10～14:10	10名	7,700円/7回	1,430円
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 (小学3年～中学3年)	4/6～5/25	5/4	14:20～15:20	10名	7,700円/7回	1,430円
	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)	4/6～5/25	5/4	15:30～16:30	10名	7,700円/7回	1,430円
	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	登録型	フリー型
火	元気！はつらつサロン (会議室)	4/9～7/16	5/7	14:15～15:30	20名	5,600円/14回	520円
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	ここから! トレーニング塾 (トレーニング室・ 第三体育室)	4/10～7/31	—	13:00～14:30	6名	13,090円/17回	1,000円
基本的なマシンの使い方、身近なものでできるトレーニングなど楽しく筋力アップしていく教室です。 対象: おおむね40歳以上の健康な方。							