

～ステップアップ教室～ 令和6年度 第2期

7月9日(火) 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	登録型	フリー型
月	月曜 中級テニススクール	9/9～10/28	10/14	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	9/9～10/28	10/14	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	9/4～10/23	-	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	9/4～10/23	-	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)	9/4～10/23	-	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	9/7～10/26	-	9:00～10:20	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。						
	土曜 初中級テニススクール	9/7～10/26	-	10:30～11:50	8名	12,000円/8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)	9/7～10/26	-	13:10～14:10	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 Jr.初中級テニススクール (小学3～中学3年)	9/7～10/26	-	14:20～15:20	10名	8,800円/8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)	9/7～10/26	-	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。						

～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すすりめです。

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)	9/3～12/17	11/5	14:15～15:30	20名	6,000円/15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)	9/4～12/18	-	13:00～14:30	6名	12,320円/16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。							