

# 各種成人スポーツ教室 募集要項

クラス名	内容	担当	場所	期日	時間	定員	対象	受講料	持ち物	受付(※2参照)
卓球 ※4参照	初級者	高田	体育館	平成31年1月7日(月)～3月18日(月) 全9回 ※1/14、2/11 休み	13:00～15:00	12名	卓球経験のある方	7,770円	ラケット 運動できる服装 室内シューズ タオル 水分補給用の飲み物	12月10日(月) 12:00より
	初級ステップアップ				15:00～17:00	12名	卓球経験のある方 初級クラスを受講したことのある方			
	初心者			平成31年1月10日(木)～3月28日(木) 全12回	13:00～15:00	10名	卓球経験のない方	10,360円		
	初級者			基礎打ちができる方で、ツツキや攻撃など、簡単なゲームができる様に練習するクラス。	15:00～17:00	12名	卓球経験のある方			
骨盤リセットヨガ ※3参照 ★★★☆☆	1部	岡田	会議室	平成31年1月7日(月)～3月18日(月) 全9回 ※1/14、2/11 休み	10:40～11:40	12名	一般 (20歳以上)	7,770円	運動できる服装 タオル 水分補給用の飲み物	12月10日(月) 10:00より
フィットネスパワーヨガ ※3参照 ★★★☆☆	1部	宮本	会議室	平成31年1月7日(月)～3月18日(月) 全9回 ※1/14、2/11 休み	11:50～12:40	12名	一般 (20歳以上)	7,770円	運動できる服装 タオル 水分補給用の飲み物	12月10日(月) 11:00より
リラククスヨガ ※3参照 ★★★☆☆	1部	宮本	会議室	平成31年1月10日(木)～3月21日(木) 全9回 ※1/31、2/28 休み	14:00～14:50	12名	一般 (20歳以上)	7,770円	運動できる服装 タオル 水分補給用の飲み物	12月13日(木) 13:30より
ヨガ ※3参照 ★★★☆☆	1部	頼角	会議室	平成31年1月10日(木)～3月28日(木) 全12回	19:10～20:10	12名	一般 (20歳以上)	10,360円	運動できる服装 タオル 水分補給用の飲み物	12月13日(木) 18:30より
	2部				平成31年1月11日(金)～3月29日(金) 全12回	19:10～20:10				12名
かんたんエアロ ★★★☆☆	1部	磯邊	体育館	平成31年1月17日(木)～3月28日(木) 全10回 ※1/24 休み	11:10～11:55	30名	一般 (20歳以上)	8,640円	運動できる服装 室内シューズ タオル 水分補給用の飲み物	12月3日(月) 9時30分より随時
バドミントン ★★★☆☆	1部	伊佐	体育館	平成31年1月9日(水)～3月27日(水) 全12回	11:00～12:50	30名	一般 (20歳以上)	10,360円	運動できる服装 室内シューズ・タオル ラケット 水分補給用の飲み物	
ピラティス ※第3参照 ★★★☆☆	1部	宮本	会議室	平成31年1月10日(木)～3月21日(木) 全9回 ※1/31、2/28、3/28 休み	13:00～13:50	12名	一般 (20歳以上)	7,770円	運動できる服装 タオル 水分補給用の飲み物	12月13日(木) 12:00より
	2部	平井	会議室	平成31年1月16日(水)～3月27日(水) 全10回 ※2/6 休み	10:00～11:00	12名	一般 (20歳以上)	8,640円	運動できる服装 タオル 水分補給用の飲み物	12月12日(水) 9:30より
ハワイアンフラ ※3参照 ★★★☆☆	1部	織川	会議室	平成31年1月11日(金)～3月22日(金) 全8回 ※1/25、2/22、3/1 休み	11:10～12:10	12名	一般 (20歳以上)	6,910円	運動できる服装 タオル 水分補給用の飲み物	12月7日(金) 12:30より
アンチエイジングヨガ ※3参照 ★★★☆☆	1部	頼角	会議室	平成31年1月9日(水)～3月27日(水) 全12回	11:10～12:10	12名	一般 (20歳以上)	10,360円	運動できる服装 タオル 水分補給用の飲み物	12月12日(水) 10:30より
	2部	頼角	会議室	平成31年1月7日(月)～3月18日(月) 全9回 ※1/14、2/11 休み	19:10～20:10	12名	一般 (20歳以上)	7,770円	運動できる服装 タオル 水分補給用の飲み物	12月10日(月) 18:30より
姿勢改善 ※3参照 ★★★☆☆	1部	磯邊	会議室	平成31年1月17日(木)～3月28日(木) 全10回 ※1/24 休み	12:10～12:55	12名	一般 (20歳以上)	8,640円	運動できる服装 タオル 水分補給用の飲み物	12月13日(木) 11:30より
産後ヨガ (子連れOK)	1部	岡田	会議室	平成31年1月7日(月)～3月11日(月) 全8回 ※1/14、2/11 休み	13:00～13:50	8名	運動許可がおりているお母さま (1ヶ月～つかまり立ち期のベビー)	6,910円	運動できる服装 バスタオル(ベビー用、お母さま用) 水分補給用の飲み物	12月10日(月) 12:30より
	2部	岡田	会議室	平成31年1月7日(月)～3月11日(月) 全8回 ※1/14、2/11 休み	14:00～14:50	8名	運動許可がおりているお母さま (産後6ヶ月以降)	6,910円	運動できる服装 バスタオルかブランケット 水分補給用の飲み物	12月10日(月) 12:30より

★マークは、教室の強度を表しております。1個→初心者向け・2個→やさしめ・3個→普通・4個→やや強め・5個→強め

※1 申込書に必要事項を記載し、受講料を添えてお申し込みください。

提供を同意された場合以外は、第三者に提供することはありません。

記載していただいた個人情報、教室参加の確認と、緊急時の連絡に使用させていただきます。

また、施設に関する案内をさせていただきます。提供を同意された場合以外は、第三者に提供することはありません。

※2 各クラス、定員になり次第締め切らせていただきます。

受付初日は、来館順に整理券を配布いたします。定員を超えている場合は、受付時間をもって整理券の配布を終了いたします。

受付開始の時間に定員を超えているクラスは、受付開始時間に抽選を行います。

※3 原則として1人1教室のお申込みです。

ただし、受付時間終了後、申し込み人数に空きがある場合は、2教室目を希望して頂くことができます。

※4 卓球・初心者クラスは、原則として卓球経験のない初めての方対象です。

ただし、ご希望の方は、これまでの受講回数が3期までであれば初心者クラスにお申込み

卓球教室は、お1人様1教室のみのお申込とさせていただきます。

