

1月スタート

追加申込み
開催中

冬季スポーツ教室 参加者募集!!

女性のためのボディメイク教室

定員
20名

有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせ、楽しみながら汗をかく教室です。

【日程】火曜日 9:30~10:50 1/9~3/26 (全11回)

【受講料】8,360円 【対象】一般女性

【講師】竹内尚美 【場所】体育室



わくわく子ども体操教室

定員
20名

身体を動かしながら、楽しく運動にチャレンジ

【日程】火曜日 17:10~18:40 1/9~3/12 (全10回)

【受講料】6,400円 【対象】小学生1年生~3年生

【講師】体育館スタッフ 【場所】体育室



体育が好きになる教室

定員
30名

跳び箱・マット・鉄棒を基本に、運動を基礎から学び、苦手克服を目指します。

【日程】火曜日 17:10~18:40 1/9~3/12 (全10回)

【受講料】6,400円 【対象】小学生1年生~3年生

【講師】体育館スタッフ 【場所】競技場



ヨガ美療体操教室

定員
20名

呼吸を整えながら、心と体のバランスを保ち、筋力UP健康維持に

【日程】水曜日 19:00~20:50 1/10~3/13 (全10回)

【受講料】8,100円 【対象】一般男女

【講師】長岡麻衣子 【場所】体育室



バドミントン教室【水】

定員
30名

バドミントンの基本知識・ルール・技術の習得から始め、ゲームが楽しめるように練習します。

【日程】水曜日 19:00~20:50 1/10~3/13 (全10回)

【受講料】8,100円 【対象】一般男女

【講師】古澤多香子 木場愛 【場所】競技場



卓球教室【木】

定員
30名

卓球の基本知識・ルール・技術の習得から始め、ゲームが楽しめるように練習します。

【日程】木曜日 9:00~10:50 1/11~3/21 (全15回)

【受講料】8,470円 【対象】一般男女

【講師】田中伸栄 松本由香 【場所】競技場



健康体操教室

定員
20名

筋力トレーニングとストレッチで、バランスの良い身体を目指します。

【日程】金曜日 9:20~10:50 1/5~3/22 (全11回)

【受講料】8,360円 【対象】一般男女

【講師】松村幸子 【場所】体育室



卓球教室【金】

定員
30名

卓球の基本知識・ルール・技術の習得から始め、ゲームが楽しめるように練習します。

【日程】金曜日 13:00~14:50 9/8~12/22 (全15回)

【受講料】11,550円 【対象】一般男女

【講師】上野順子 大串華子 【場所】競技場



Jr.卓球教室

定員
20名

基本知識・ルール・技術の習得から始め、卓球や運動の楽しさを学びます。

【日程】土曜日 9:00~10:50 9/2~12/23 (全16回)

【受講料】10,400円 【対象】小学3年生~中学3年生

【講師】田坂直子 【場所】体育室



バドミントン教室【土】

定員
30名

バドミントンの基本知識・ルール・技術の習得から始め、ゲームが楽しめるように練習します。

【日程】土曜日 9:00~10:50 9/2~12/23 (全16回)

【受講料】10,400円 【対象】小学3年生~中学3年生

【講師】久保悦子 岩谷浩 【場所】競技場



Jr.バドミントン教室

定員
30名

基本知識・ルール・技術の習得から始め、バドミントンや運動の楽しさを学びます。

【日程】土曜日 9:00~10:50 9/2~12/23 (全16回)

【受講料】10,400円 【対象】小学3年生~中学3年生

【講師】久保悦子 高嶋由紀 楠てるよ 【場所】競技場



ミニバスケットボール教室

定員
30名

バスケットボールの基本知識・ルール・技術の習得から始め、ゲームが楽しめるように練習します。

【日程】土曜日 9:00~10:50 9/2~12/23 (全16回)

【受講料】10,400円 【対象】小学3年生~中学3年生

【講師】松村幸子 笹谷節子 【場所】競技場

