

第4期スポーツ教室受講生募集

施設利用料 一般390円、高校生230円、65歳以上130円

番号	コース名	対象	回数	曜日	予定期間	実施時間	定員	受講料 [円]	番号	コース名	対象	回数	曜日	予定期間	実施時間	定員	受講料 [円]	
501	初心者～初級 バドミントン	16歳以上	10	金	1/7 ～3/18	午前10時 ～正午	30人	7,000 (5,600)	569	ピラティス&ボール Ex	16歳以上	10	木	1/13 ～3/17	午後1時30分 ～2時45分	30人	5,100 (4,100)	
502	初心者		10	水	1/12 ～3/16	午後1時 ～3時	15人	7,000 (5,600)	560	からだにやさしい 健康体操		10	金	1/7 ～3/18	午前9時30分 ～10時50分	30人	5,100 (4,100)	
503	初級1		10	金	1/7 ～3/18	午前9時 ～10時30分	15人	6,100 (4,800)	561	ヨガ		10	金	1/7 ～3/18	午前11時 ～午後0時20分	30人	5,100 (4,100)	
504			10	水	1/12 ～3/16	午後1時 ～3時	15人	7,000 (5,600)	562			10	水	1/12 ～3/16	午前9時30分 ～10時50分	30人	5,100 (4,100)	
505	初級2		10	金	1/7 ～3/18	午前10時40分 ～午後0時40分	15人	7,000 (5,600)	563	健美操(けんぴそう)		10	水	1/12 ～3/16	午前11時 ～午後0時20分	30人	5,100 (4,100)	
506			10	金	1/7 ～3/18	午前10時40分 ～午後0時40分	15人	7,000 (5,600)	565			11	火	1/11 ～3/22	午前9時30分 ～10時45分	30人	5,600 (4,500)	
507			中級1	10	金	1/7 ～3/18	午後1時 ～3時	15人	7,000 (5,600)			566	太極拳	10	金	1/7 ～3/18	午後1時15分 ～2時45分	30人
508	中級2		10	金	1/7 ～3/18	午後1時 ～3時	15人	7,000 (5,600)	567	入門 中級		11		水	1/12 ～3/23	午後1時15分 ～2時45分	30人	5,600 (4,500)
509	中級3 レベルアップ		10	金	1/7 ～3/18	午後3時 ～5時	15人	7,000 (5,600)	568	フラダンス		16歳以上の女性	11	火	1/11 ～3/22	午後1時45分 ～3時	30人	5,600 (4,500)
510	初心者		16歳～59歳の女性 (大会・D級レベル)	10	水	1/12 ～3/16	午前9時 ～10時30分	10人	7,400 (6,000)	570		大人のための クラシックバレエ	10	水	1/12 ～3/16	午前11時15分 ～午後0時30分	22人	5,800 (4,700)
511		10		金	1/7 ～3/18	午後1時 ～3時	20人	8,900 (7,100)	571	キッズ テニス	レベル1 小学校 1～3年生	10	火	1/11 ～3/15	午後3時30分 ～4時30分	10人	6,100 (4,800)	
512		初級		10	水	1/12 ～3/16	午前10時30分 ～午後0時30分	10人	8,900 (7,100)			572	レベル2	10	火	1/11 ～3/15	午後4時30分 ～5時30分	10人
513		初中級		8	土	1/8 ～3/12	午前9時 ～10時30分	10人	6,000 (4,800)	573	ジュニア テニス	レベル1 小学校 4～6年生	10	水	1/12 ～3/16	午後3時30分 ～4時30分	10人	6,100 (4,800)
514		中級		10	火	1/11 ～3/15	午後1時 ～3時	10人	8,900 (7,100)	574			10	火	1/11 ～3/15	午後4時30分 ～5時30分	10人	6,100 (4,800)
515				10	水	1/12 ～3/16	午後1時 ～3時	20人	8,900 (7,100)	575			10	水	1/12 ～3/16	午後4時30分 ～5時30分	10人	6,100 (4,800)
516		上級		10	火	1/11 ～3/15	午後1時 ～3時	10人	8,900 (7,100)	576			レベル2	10	火	1/11 ～3/15	午後5時45分 ～6時45分	10人
517		女子 トーナメント		5	月	1/17 ～2/28	午前9時 ～10時30分	8人	4,300 (3,400)	577	10	水	1/12 ～3/16	午後5時45分 ～6時45分	10人	6,100 (4,800)		
518				8	土	1/8 ～3/12	午前10時40分 ～午後0時10分	8人	6,800 (5,500)	578	少年少女 バドミントン	小学校 3～6年生	20	水	1/7 ～3/18	午後4時20分 ～5時50分	30人	12,100 (9,700)
519		初心者～初級		16歳以上	10	火	1/11 ～3/15	午後7時 ～8時45分	10人	8,900 (7,100)	579	ジュニア卓球	10	水	1/12 ～3/16	午後4時30分 ～5時30分	10人	6,100 (4,800)
520	中級	10	金		1/7 ～3/18	午後7時 ～8時45分	10人	8,900 (7,100)	580	お母さんと幼児の 体操	2歳児と母親	10	火	1/18 ～3/22	午前11時 ～11時	10組	6,100 (4,800)	
521	中上級	10	水		1/12 ～3/16	午後7時 ～8時45分	10人	8,900 (7,100)	581		3歳児と母親	10	火	1/18 ～3/22	午前11時15分 ～午後0時15分	10組	6,100 (4,800)	
522	ゴルフ基礎	8	木		1/20 ～3/17	午前9時20分 ～10時50分	26人	7,200 (5,800)	592	キッズチアダンス	※1	10	水	1/12 ～3/16	午後3時30分 ～4時30分	15人	7,000 (5,600)	
523	ゴルフ形成	8	木		1/20 ～3/17	午前11時 ～午後0時30分	26人	7,200 (5,800)	595			10	水	1/12 ～3/16	午後4時30分 ～5時30分	15人	7,000 (5,600)	
524	レディース バスケットボール	16歳～59歳の女性 (経験者可)	5		月	1/17 ～2/28	午前11時 ～午後0時30分	15人	3,000 (2,400)	593	キッズバレエ	※2	10	木	1/13 ～3/17	午後3時30分 ～4時30分	12人	7,900 (6,400)
551	エアロビクス シェイプアップ	16歳以上	10		火	1/18 ～3/22	午前11時 ～午後0時30分	30人	5,100 (4,100)	594	ジュニアバレエ	小学校 2～6年生	10	木	1/13 ～3/17	午後4時30分 ～5時30分	12人	7,900 (6,400)
552	エアロ&ピラティス		12		木	1/6 ～3/24	午後7時 ～8時30分	30人	6,200 (4,900)	598	冬休み短期体操教室 (幼児コース)	4～6歳児 (未就学児)	4	-	12/25 ～12/28	午後1時30分 ～2時30分	10人	2,400
553	エアロビクス		10		金	1/7 ～3/18	午前9時30分 ～11時	30人	5,100 (4,100)	599	冬休み短期体操教室 (低学年コース)	小学校 1～3年生	4	-	12/25 ～12/28	午後2時30分 ～3時30分	10人	2,400
555	ソフトエアロビクス		11		土	1/8 ～3/19	午前10時 ～11時	30人	5,600 (4,500)	<b>学校開放教室</b>								
556	リズム体操		12	木	1/6 ～3/24	午前9時30分 ～11時	30人	6,200 (4,900)	583	少年少女バドミントン (平岡公園小学校)	小学校 3～6年生	10	木	1/6 ～3/10	午後6時30分 ～8時	15人	6,100	
557	すっきり姿勢リセット		10	金	1/7 ～3/18	午前11時15分 ～午後0時30分	30人	5,100 (4,100)	584	少年少女バドミントン (美しが丘小学校)	小学校 3～6年生	10	土	1/8 ～3/19	午後0時45分 ～2時15分	15人	6,100	
558	ピラティス		11	水	1/12 ～3/23	午前9時45分 ～11時	30人	5,600 (4,600)	585	4・5・6歳体操 (平岡公園小学校)	4～6歳児 (未就学児)	10	土	1/8 ～3/12	午後2時30分 ～3時30分	10人	6,100	
559			10	金	1/14 ～3/25	午後7時 ～8時15分	30人	5,100 (4,100)	586	子供体操 (平岡公園小学校)	小学校 1・2年生	10	土	1/8 ～3/12	午後3時30分 ～4時30分	10人	6,100	

※1 平成14年4月2日～18年4月1日生まれのお子さん。 ※2 平成15年4月2日～18年4月1日生まれのお子さん。

申	12月11日(出)～17日(金)の午前9時～午後8時に電話または窓口でお申し込みください(コースの番号と名称をお伝えください)。 <b>抽選</b> 定員に満たない場合は、12月22日(木)午前9時から追加募集します。受講料は、12月22日(木)～28日(火)に納めてください。	その他	受講料のほか毎回施設利用料が必要です。受講料の( )は65歳以上の方および身体に障がいのある方の受講料です。該当する方は証明できるもの(敬老手帳、身体障害者手帳など)をお持ちください。
---	---	-----	--

自由参加プログラム「はじめてエアロ」

エアロビクスの基本の動きや正しいストレッチ方法を学びます。

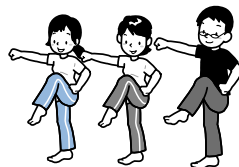
日時 毎週月曜日 午後0時10分～50分  
毎週木曜日 午前11時15分～正午  
※祝日、休館日、第5週を除く

対象 16歳以上の方

定員 40人

受講料 無料(別途、施設利用料が必要)

申込 開始10分前から受け付け **先着**



ピンポイントテニス「ネットプレー」

日時 1月11日(火)、18日(火)、25日(火)(全3回)

いずれも午後3時10分～4時10分

対象 16歳～64歳の方(中上級以上)

定員 6人

受講料 2,400円(別途、施設利用料が必要)

申込 12月11日(出)～17日(金)の午前9時～午後8時に電話または窓口でお申し込みください。 **抽選**