

東区体育館 8月開講一般スポーツ講習会受講生募集 ☎751-5250

☆初めての方を対象とした講習会（対象：16歳以上の男女）

種目	曜日	受講時間	回数	定員	受講料	受講期間
バドミントン（入門）	火	午前9時～10時50分	7	30	3,900(3,100)	8/12～9/30
卓球（入門）	金	午前9時～10時50分	7	30	3,900(3,100)	8/22～10/3
テニス（入門）	木	午前9時～10時50分	7	20	5,000(4,000)	8/21～10/2
	土	午前9時～10時50分	8	20	5,700(4,500)	8/23～10/11
ゴルフ ※1	土	午前11時15分～午後0時45分	8	26	7,200(5,800)	8/23～10/11

※1 ゴルフ講習会の対象は、初めての方からスコア100前後の方までです。

☆経験者を対象とした講習会（対象：16歳以上の男女）

種目	曜日	受講時間	回数	定員	受講料	受講期間
レベルアップ・バドミントン	火	午前11時～午後0時50分	7	30	4,900(3,900)	8/12～9/30
レベルアップ・卓球	金	午前11時～午後0時50分	7	30	4,900(3,900)	8/22～10/3
レベルアップ・テニス	A 土	午前9時～10時50分	8	24	7,100(5,700)	8/23～10/11
	B 土	午前11時～午後0時50分	8	24	7,100(5,700)	8/23～10/11
	C 木	午前11時～午後0時50分	7	24	6,200(5,000)	8/21～10/2

☆フィットネス講習会（対象：16歳以上の男女）

種目	曜日	受講時間	回数	定員	受講料	受講期間
健美操(ケンビソウ)A	水	午後1時～2時30分	7	30	3,600(2,900)	8/20～10/1
健美操(ケンビソウ)B	水	午後3時～4時30分	7	30	3,600(2,900)	8/20～10/1
ヨガ	水	午前10時～11時30分	7	30	3,600(2,900)	8/20～10/8
リズム体操	金	午前10時～11時30分	7	30	3,600(2,900)	8/22～10/3
ソフトエアロビクスC	木	午後1時15分～2時45分	7	30	3,600(2,900)	8/21～10/2
からだ改善教室※2	土	午後6時30分～8時	8	30	4,100(3,300)	8/23～10/11

※2 からだ改善教室は、解説を受けながらエアロビクスや柔軟体操を行うことにより、運動効果を向上させることを目標にしたプログラムです。

☆太極拳講習会（対象：16歳以上の男女）

種目	曜日	受講時間	回数	定員	受講料	受講期間
入門（初めての方）	金	午後1時30分～3時30分	15	30	7,700(6,200)	8/8～11/28
初級（十二式を習得されている方）	木	午前10時～正午	15	30	7,700(6,200)	8/21～11/27
中級（二十四式を習得されている方）	火	午前10時～正午	15	30	7,700(6,200)	8/19～12/2

◆注意 受講料のほかに毎回施設利用料がかかります（一般390円、高校生230円、高齢者130円）。

◆申込 7月1日(火)～20日(日)(14日(月)を除く)の午前9時から午後8時30分までに、体育館窓口へ直接または電話でお申し込みください。定員を超えた場合は7月21日(祝)午後2時より抽選を行います。抽選結果の問い合わせは、午後3時以降に本人がお願いします。

◆その他 ①受講料は保険料・消費税を含みます。②65歳以上の方、身体に障害のある方は受講料が上記( )内の金額となります。受講料納入の際に証明できるものをお持ちください。③受講が決定した方は7月31日(木)までに受講料納入などの手続きをしていただきます。④申込者が定員の半数以下の場合、開講を中止します。⑤日程についてはやむを得ず変更となる場合があります。

東区体育館から

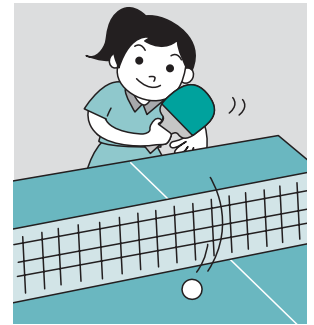
☎(75)5250

■一般スポーツ講習会

■左表により募集します。

■休館のお知らせ

7月14日(月)は、施設整備日のため利用できません。



交通ルールを守りましょう

行楽期を迎え、特に、車のスピードの出し過ぎに注意しましょう。

道路横断中の歩行者の重大事故が多発しています。ドライバー、歩行者ともに信号や標識を順守し、事故防止にご協力ください。

東区役所・東警察署  
東区交通安全  
運動推進委員会

広告欄

