

お知らせの見方

記号 電話 FAX ファクス Eメール 先着順 抽選 多数時抽選
 特に記載がないもの 無料(ただし入館料が必要な施設あり)、直接会場へ

宮の沢屋内競技場 テニス講習会

△①入門テニス講習会

日時 4月上旬～6月中旬の月
 ・木曜①午前9時30分～11時、
 ②午前11時10分～午後0時40分、
 ③金曜午後7時～8時50分。
 ④⑤は各全15回、⑥は全10回。

対象 18歳以上の初心者(高校生を除く)各10人。

費用 ①②は8千900円(65歳以上は7千100円)、③は7千100円(65歳以上は5千700円)。

△②ナイターコース

開講期間 4月上旬～6月下旬。
 コース・日時 初級Ⅱ火曜、中級Ⅱ水曜、初中級Ⅱ木曜。いずれも午後7時～8時50分。各全10回。

対象 18歳以上の方(高校生を除く)。初級、初中級Ⅱ各20人、中級Ⅱ10人。
 費用 8千900円(65歳以上は7千100円)。

△③トーナメント

日時 4月上旬～6月下旬の毎日

コース	曜日	開始時間
初級	火	午前9時30分
	水	午前9時30分
	木	午後1時
	土	午後5時
初中級	火	正午
	水	正午
	木	午後3時
	金	午前9時30分
中級	土	午後7時
	火	午後1時55分
	水	午後1時55分
中上級	金	正午
	金	午後1時55分

※いずれも1回1時間50分。

週水・金曜午後3時50分～5時20分。全20回。
 対象 18歳以上の方10人。
 費用 1万4千900円(65歳以上1万1千900円)。

△④レベルアップテニス講習会

日時 左表の通り。いずれも4月上旬～6月下旬。各全10回。
 対象 18歳以上(高校生を除く)各10人。

費用 8千900円(65歳以上は7千100円)。

※①～④の申込 3月16日(火)～21日(日)に宮の沢屋内競技場にて電話。(抽選)

【詳細】宮の沢屋内競技場(西区宮の沢490) ☎(664)6363

中島体育センター
 スポーツ教室
 内容下表の通り。
 開講期間 4月上旬～7月下旬。各全10回(のんびりダイエツトは15回、しつかりダイエツトは20回)。
 費用 受講料のほか、毎回施設利用料が必要。
 対象 16歳以上。

【詳細】中島体育センター(中央区中島公園内) ☎(530)5906

中央体育館スポーツ教室
 開講期間 4月上旬～7月下旬(健康ウォーキング、マンツーマン卓球教室を除く)。
 内容下表の通り。
 費用 受講料のほか毎回施設利用料が必要。
 申込期間 内の午前9時～午後8時に中央体育館へ電話。(抽選)
 【詳細】中央体育館(中央区大通東5) ☎(251)1815

■中島体育センタースポーツ教室

種目	曜日	時間	定員	受講料	(65歳以上)
ヨガ	木	午前10時～11時30分	50人	5,100円	4,100円
太極拳	月	午前10時～正午	各30人		
太極拳(レベルアップ)	月	午後1時～3時	30人		
健美操	火	午前10時～11時30分	30人		
フォークダンス	火	午後1時～3時	30人		
日舞健康体操	水	午前10時～11時30分	30人		
ソフトエアロビクス	金	午前10時～11時10分	20人		
ヒップホップDEシェイプアップ	土	午後4時～5時15分	20人		
いきいきフラダンス(入門)	水	午後1時～2時15分	各20人		
いきいきフラダンス(レベルアップ)	水	午後2時30分～3時45分	各20人		
すこやか体操	月	午前9時30分～11時	20人	7,700円	6,200円
からだ改善	火	午前10時～11時10分	20人		
のんびりダイエツト	月・木	午前11時20分～午後0時30分	各20人	10,300円	8,200円
しつかりダイエツト	火・金	午後0時30分～午後7時30分	各10人	6,100円	4,800円
筋力トレーニング(男性)	木	午後7時30分～8時30分	各10人		
筋力トレーニング(男性65歳以下)	火	午後1時～2時	各10人	6,100円	4,800円
筋力トレーニング(男性66歳以上)	火	午後2時15分～3時15分			
筋力トレーニング(女性)	木	午後6時30分～7時30分	各10人	6,100円	4,800円
筋力トレーニング(女性65歳以下)	金	午後1時～2時			
筋力トレーニング(女性66歳以上)	金	午後2時15分～3時15分	各15人	7,000円	5,600円
空手	金	午後6時30分～8時30分			
バドミントン(入門)	金	午前11時～午後1時	各15人	7,000円	5,600円
バドミントン(レベルアップ)	金	午前9時～11時	各15人		
卓球(入門)	水	午後1時15分～3時15分	30人	5,600円	4,500円
	金	午後6時30分～8時30分	15人		
卓球(レベルアップ)	火	午後7時～9時	各15人	7,000円	5,600円
	木	午後6時30分～8時30分			
	金	午前9時～11時			
はじめてのラジボール卓球	金	午後1時15分～3時15分	30人	7,000円	5,600円
	金	午後1時15分～3時15分	30人		
テニス(入門)	月	午前11時～午後1時	各10人	7,100円	5,700円
	水	午前11時～午後1時			
	木	午後1時15分～3時15分			
	金	午後6時30分～8時30分			
	土	午後7時～9時			
テニス(レベルアップ)	月	午前9時～11時	各10人	8,900円	7,100円
	火	午前9時～11時			
	水	午前11時～午後1時			
	木	午後6時30分～8時30分			
	土	午後5時～7時			

■中央体育館スポーツ教室

種目	日時	対象	受講料	申込期間
健康ウォーキング	4月11日(日) 午後1時～5時	20歳以上 60人	1,500円	3月13日(土)～19日(金)
マンツーマン卓球	4月中の月曜と木曜①午後5時40分②6時45分③7時50分。各55分間完結	月曜コースは各1人、木曜コースは各3人	2,000円	3月15日(月)～18日(木)
ストレッチヨガ(初心者コース)	月曜午前10時～11時30分。全10回	20歳以上の初心者30人	5,100円(65歳以上4,100円)	3月20日(祝)～23日(火)
いきいきフラダンス	金曜午後2時45分～4時15分。全10回	20歳以上の初心者30人	5,100円(65歳以上4,100円)	3月25日(木)～28日(日)
女性ダイエツトボクササイズ	金曜午後7時～8時30分。全10回 土曜午後2時～3時30分。全10回	16歳以上の女性初心者各16人	8,500円	4月1日(木)～4日(日)