

# 西区からのお知らせ

西区体育館・  
温水プールから



## ▽ひび痛予防運動教室

内容 簡単な筋力トレーニングやストレッチ、理学療法士による個別アドバイスなど。

日時 9月14日～12月7日の火曜。いずれも午後2時～3時30分。全12回。※体力測定を9月8日(水)または9日(木)と12月上旬に個別実施予定。各1時間程度。

対象 18歳以上。  
定員・費用 20人。1万千800円(65歳以上9千400円)。ほかに毎回施設利用料が必要。

申込 8月11日(水)～20日(金)午前9時～午後8時に直接来館か電話で。多数時抽選結果は連絡します。

▽スポーツ教室  
内容 下表の通り。

申込 ①8月17日(火)～23日(月)、②9月1日(水)～9日(木)のいずれも午前9時～午後8時に直接来館か電話で。多数時抽選。抽選結果は①8月25日(水)、②9月12日(日)の共に午後3時以降に電話などで確認してください。

申込先詳細 西区体育館・温水プール Ⅷ(662)2149

## ■西区体育館スポーツ教室 (日程は変わることがあります。あらかじめご了承ください。)

### ①9月開講分

#### ◆一般(16歳以上)向け

教室名	時間	期間・曜日・回数	定員	受講料
ソフトテニス 初中級	午後1時～2時30分	9月13日～11月1日(月/水) 全10回	各10人	7,400円(6,000円)
テニス入門	午後3時～4時30分	9月13日～10月27日(月/水) 全10回	各10人	7,400円(6,000円)

### ②10月開講分

#### ◆子ども(年中・年長、小学1・2年)向け

教室名	時間	期間・曜日・回数	定員	受講料
げんきキッズ 年中長A	午後2時～3時	10月6日～平成23年3月9日(水)全20回	各20人	12,800円
げんきキッズ 年中長B	午後3時～4時			
げんきキッズ 小1・2年	午後4時～5時			

#### ◆一般(16歳以上)向け ※弓道のみ18歳以上

教室名	時間	期間・曜日・回数	定員	受講料
卓球入門	午前9時～10時30分	10月6日～12月22日(水) 全10回	各30人	6,100円(4,800円)
卓球初級	午前10時30分～正午			
卓球中級A(週1)	午前9時～10時30分	10月6日～12月22日(水) 全10回	各15人	6,100円(4,800円)
卓球中級B(週1)	午前10時30分～正午			
卓球中級(週2)	午前9時～10時30分	10月5日～11月9日(火/木) 全10回	各30人	7,000円(5,600円)
バドミントン入門	午前9時30分～11時	10月6日～12月15日(水) 全10回	15人	
バドミントン初級	午前11時～午後1時	10月6日～12月15日(水) 全10回	15人	7,000円(5,600円)
テニス初級	午後1時～2時30分	10月14日～12月16日(木) 全10回	各10人	7,400円(6,000円)
テニス初中級(週1)	午後2時30分～4時			

教室名	時間	期間・曜日・回数	定員	受講料
テニス初中級(週2)	午後1時～2時30分	10月1日～11月2日(火/金) 全10回	各10人	7,400円(6,000円)
テニス中級	午後2時30分～4時			
弓道	午前10時～正午	10月1日～11月26日(金) 全9回	10人	8,000円(6,400円)
さわやか健康体操	午前10時～11時30分	10月6日～12月15日(水) 全10回	各30人	5,100円(4,100円)
からだにやさしい健康体操	午後1時～2時30分	10月1日～12月3日(金) 全10回		
健美操	午前11時～午後0時30分	10月5日～12月14日(火) 全10回	20人	6,100円(4,800円)
ピラティス&ポールシェイプ	午後1時～2時10分			
やさしいヨガ	午後1時30分～2時30分	10月7日～12月9日(木) 全10回	20人	6,100円(4,800円)
ヨガ(月)	午後1時～2時	10月4日～12月13日(月) 全7回	20人	4,200円(3,400円)
パワーヨガ入門クラス	午前10時～11時	10月5日～12月14日(火) 全10回	各30人	5,100円(4,100円)
パワーヨガ応用クラス	午前11時30分～午後0時30分			
棒&しなやかエクササイズ	午前10時30分～11時30分	10月1日～12月3日(金) 全10回	20人	6,100円(4,800円)
はじめてダイエット(昼)	午前10時～11時10分	10月4日～12月2日(月/木) 全15回	30人	7,700円(6,200円)
はじめてダイエット(夜)	午後7時～8時10分			
美ウエストエクササイズ	午前11時20分～午後0時30分	10月7日～平成23年3月10日(木)全20回	30人	10,300円(8,200円)
ZUMBA～ズンバ～	午後7時30分～8時40分	10月9日～12月11日(土) 全10回	各20人	6,100円(4,800円)
はじめてのフラダンス	午前11時～正午	10月5日～12月14日(火) 全10回		

※ZUMBA=ラテンダンスやエアロビクスなどを融合させたダンスプログラム。  
※受講料のほかに毎回施設利用料が必要(中学生以下は無料)。受講料の( )内は、65歳以上の方および身体に障がいのある方の料金。

広告