

第3期スポーツ教室受講生募集

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	10/1 ～12/3	午前10時 ～正午	30人	7,000 (5,600)	558	ピラティス	16歳以上	10	水	10/6 ～12/15	午前9時45分 ～11時	30人	5,100 (4,100)
502	初心者		10	水	9/22 ～12/15	午後1時 ～3時	15人	7,000 (5,600)	559	からだに やさしい 健康体操		12	金	10/1 ～12/17	午後7時 ～8時45分	30人	6,200 (4,900)
503			初級1	10	金	10/8 ～12/17	午前9時 ～10時30分	15人	6,100 (4,800)			560	ヨガ	12	金	10/1 ～12/17	午前9時30分 ～10時50分
504	初級2			10	水	9/22 ～12/15	午後1時 ～3時	15人	7,000 (5,600)	561		健康体操		12	金	10/1 ～12/17	午前11時 ～午後0時20分
505			中級1	10	金	10/8 ～12/17	午前10時40分 ～午後0時40分	15人	7,000 (5,600)	562			ヨガ	10	水	10/6 ～12/15	午前9時30分 ～10時50分
506	中級2			10	金	10/8 ～12/17	午前10時40分 ～午後0時40分	15人	7,000 (5,600)	563		健康体操		10	水	10/6 ～12/15	午前11時 ～午後0時20分
507			中級3 レベルアップ	10	金	10/8 ～12/17	午後1時 ～3時	15人	7,000 (5,600)	565			健康体操	11	火	10/5 ～12/21	午前9時30分 ～10時45分
508	中級3 レベルアップ			10	金	10/8 ～12/17	午後1時 ～3時	15人	7,000 (5,600)	566		健康体操		11	金	10/1 ～12/17	午後1時15分 ～2時45分
509			初心者	10	金	10/8 ～12/17	午後3時 ～5時	15人	7,000 (5,600)	567			健康体操	10	水	10/6 ～12/15	午後1時15分 ～2時45分
510	初級			10	水	10/6 ～12/15	午前9時 ～10時30分	10人	7,400 (6,000)	568		フラダンス		11	火	10/5 ～12/21	午後1時45分 ～3時
511		初級	10	金	10/8 ～12/17	午後1時 ～3時	20人	8,900 (7,100)	570	大人のための クラシックバレエ	10		水	10/6 ～12/15	午前11時15分 ～午後0時30分	22人	5,800 (4,700)
512	初中級		10	水	10/6 ～12/15	午前10時30分 ～午後0時30分	10人	8,900 (7,100)	571		クラシックバレエ	10	火	10/5 ～12/14	午後3時30分 ～4時30分	10人	6,100 (4,800)
513		中級	8	土	10/2 ～12/18	午前9時 ～10時30分	10人	6,000 (4,800)	572	キッズ テニス		10	火	10/5 ～12/14	午後4時30分 ～5時30分	10人	6,100 (4,800)
514	上級		10	火	10/5 ～12/14	午後1時 ～3時	10人	8,900 (7,100)	573		キッズ テニス	10	水	10/6 ～12/15	午後3時30分 ～4時30分	10人	6,100 (4,800)
515		女子 トーナメント	10	水	10/6 ～12/15	午後1時 ～3時	20人	8,900 (7,100)	574	キッズ テニス		10	火	10/5 ～12/14	午後4時30分 ～5時30分	10人	6,100 (4,800)
516	女子 トーナメント		10	火	10/5 ～12/14	午後1時 ～3時	10人	8,900 (7,100)	575		キッズ テニス	10	水	10/6 ～12/15	午後4時30分 ～5時30分	10人	6,100 (4,800)
517		女子 トーナメント	8	月	10/18 ～12/20	午前9時 ～10時30分	8人	6,800 (5,500)	576	キッズ テニス		10	火	10/5 ～12/14	午後5時45分 ～6時45分	10人	6,100 (4,800)
518	女子 トーナメント		8	土	10/2 ～12/18	午前10時40分 ～午後0時10分	8人	6,800 (5,500)	577		キッズ テニス	10	水	10/6 ～12/15	午後5時45分 ～6時45分	10人	6,100 (4,800)
519		初心者～初級	16歳以上	10	火	10/5 ～12/21	午後7時 ～8時45分	10人	8,900 (7,100)	578		少年少女 バドミントン	小学3～6年	20	水	10/1 ～12/10	午後4時20分 ～5時50分
520	中級	10		金	10/1 ～12/3	午後7時 ～8時45分	10人	8,900 (7,100)	579	ジュニア卓球	10	水		9/22 ～12/15	午後4時30分 ～5時30分	10人	6,100 (4,800)
521	中上級	10		水	10/6 ～12/15	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	10/5 ～12/14	午前10時 ～11時	10組
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)	8	月	10/18 ～12/20	午前11時 ～午後0時30分	15人	4,800 (3,900)	581	お母さんと 幼児の体操	3歳児と母親	10	火	10/5 ～12/14	午前11時15分 ～午後0時15分	10組	6,100 (4,800)
551	エアロビクス シェイプアップ	16歳以上	11	火	10/5 ～12/21	午前11時 ～午後0時30分	30人	5,600 (4,500)	590	げんきキッズ (年中・年長コース)	※1	20	火	10/5 ～3/8	午後3時30分 ～4時30分	20人	12,800
552	エアロ&ピラティス		10	木	10/7 ～12/9	午後7時 ～8時30分	30人	5,100 (4,100)	591	げんきキッズ (小学1・2年生コース)	小学1・2年	20	火	10/5 ～3/8	午後4時30分 ～5時30分	20人	12,800
553	エアロビクス		11	金	10/1 ～12/10	午前9時30分 ～11時	30人	5,600 (4,500)	592	キッズチアダンス	※2	10	水	10/6 ～12/15	午後3時30分 ～4時30分	15人	7,000 (5,600)
555	ソフトエアロビクス		12	土	10/2 ～12/18	午前11時 ～11時30分	30人	6,200 (4,900)	595			キッズチアダンス	※2	10	水	10/6 ～12/15	午後4時30分 ～5時30分
556	リズム体操		10	木	10/7 ～12/9	午前9時30分 ～11時	30人	5,100 (4,100)	593	キッズバレエ	※3			10	木	10/7 ～12/9	午後3時30分 ～4時30分
557	すっきり姿勢リセット		12	金	10/1 ～12/17	午前11時15分 ～午後0時30分	30人	6,200 (4,900)	594	ジュニアバレエ	小学2～6年	10	木	10/7 ～12/9	午後4時30分 ～5時30分	12人	7,900 (6,400)
569	ピラティス&ボールEx		10	木	10/7 ～12/9	午後1時30分 ～2時45分	30人	5,100 (4,100)	904	膝(ひざ)痛肩こり 予防教室	18歳以上で運 動制限のない方	10	火	10/5 ～12/14	午後1時30分 ～3時	20人	9,800 (8,600)

※1 平成16年4月2日～18年4月1日生まれのお子さん。 ※2 平成14年4月2日～18年4月1日生まれのお子さん。 ※3 平成15年4月2日～18年4月1日生まれのお子さん。
申 9月11日(日)～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。
込 (コースの番号と名称をお伝えください。抽選 定員に満たない場合は、9月22日(木)前9時から追加募集します。受講料は、9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。

市民健康づくりセミナー 健康なひざを作ろう!

簡単な実技を交えたひざの痛みを予防するための講話です。
日時 9月15日(木) 午後2時～3時
会場 清田区体育館・温水プール 2階多目的室
定員 20人
費用 無料
申込 9月11日(日)以降の午前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

きよたレディース健康塾

座学と実技を中心に、中年期以降の女性に必要な生活習慣病・介護予防の知識を学ぶ講習会です(講師 保健師、管理栄養士、歯科衛生士、健康運動指導士)。
日時 10月7日～11月25日の毎週木曜日(全8回) 午後1時30分～3時
会場 清田区体育館・温水プール 2階多目的室ほか
対象 40歳以上の女性で、運動制限のない方
定員 10人
費用 6,000円(65歳以上5,300円) このほか毎回施設利用料が必要です。
申込 9月11日(日)～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