





■南区体育館スポーツ教室受講生募集！

【詳細】 南区体育館 ☎ 571-5171 (川沿4条2丁目)

●球技・フィットネス教室 (16歳以上対象・4月～6月)

種目		定員	曜日	回数	時間	受講料	申込日・納入期間
卓球 	基礎/初級	各15人	火	10	9:00~11:00	7,000円 (5,600円)	・受講料()内は65歳以上の方(受講期間中に65歳になる方を含む)と障がいのある方の料金です。証明書類(敬老手帳、障がいのある方の各種手帳、免許証など)をお持ちください。 ・受講の際には、毎回施設利用料が必要でず(高校生以上)。 【申込方法】 3/15金までに電話または直接申し込み。定員を超えた場合には、3/17日14時から抽選。 3/19火~31日(日)に受講料を納入。定員に満たない場合は、3/19火9時から先着順で受け付け(電話のみ)。 ※球技系種目については、同一種目の重複申し込みはできません。「やさしいヨガ」は、火曜または金曜クラスのどちらか1つのみの申し込みとなります。 ※定員の6割以上の申し込みがない場合、開催中止になることがあります。
	初中級/中級	各15人		10	11:00~13:00		
	初中級	15人	水	10	11:00~13:00		
	中級A/B	各15人		10	9:00~11:00		
	中上級	10人		10	11:00~13:00		
バドミントン	初級・中級	30人	水	10	10:00~12:00	7,000円 (5,600円)	
テニス 	基礎	10人	水	10	9:30~11:00	7,400円 (6,000円)	
	初級	10人		10	11:00~12:30		
	初級	10人		10	9:00~10:30		
	初中級A	10人	金	10	10:30~12:00	8,900円 (7,100円)	
	初中級B	10人	10	12:00~13:30			
	初中級	10人	土	10	19:15~20:45	7,400円 (6,000円)	
	中級	10人	木	10	13:00~14:45		
	中上級	10人	10	9:30~11:00			
上級	10人	金	10	11:00~12:30	8,900円 (7,100円)		
ゲームレッスン(初中級)	10人	木	10	13:00~14:45	8,900円 (7,100円)		
ソフトテニス		20人	金	10	13:30~15:30	8,900円 (7,100円)	
ゴルフ	ハイテクA	13人	土	7	9:00~10:30	9,700円 (7,800円)	
	ハイテクB	13人		7	12:25~13:55		
	基礎	26人		7	10:45~12:15	6,300円 (5,000円)	
背骨コンディショニング		25人	月	7	13:30~15:00	3,900円 (3,100円)	
やさしいヨガ 		30人	火	11	9:45~11:15	5,600円 (4,500円)	
		30人	金	11	13:00~14:30		
ステップアップヨガ		30人	火	11	11:30~12:45	5,600円 (4,500円)	
ナイトヨガ		20人	火	11	19:30~20:50	6,700円 (5,300円)	
ヒーリングヨガ		25人	木	11	9:45~11:15	6,100円 (4,800円)	
さわやかリズム体操		20人	水	11	9:45~11:15	6,700円 (5,300円)	
奥様健康体操	A	30人	木	11	9:50~11:20	5,600円 (4,500円)	
	B	30人		11	11:25~12:55		
ナニ アロハ		12人	木	11	10:00~11:00	8,700円 (7,000円)	
骨盤ビューティーストレッチ		15人	水	11	11:30~12:45	7,700円 (6,200円)	
バレエストレッチ		15人	水	11	19:20~20:50	7,700円 (6,200円)	
スモールボール&ピラティス		20人	木	11	19:30~20:45	6,700円 (5,300円)	
健美操		25人	金	11	9:30~11:00	6,100円 (4,800円)	
代謝アップエアロ		20人	月	7	19:30~20:45	4,200円 (3,400円)	
ステップ&リズム		20人	金	11	11:15~12:30	6,700円 (5,300円)	

●球技・フィットネス教室 (16歳以上対象・4月～9月)

種目		定員	曜日	回数	時間	受講料	申込日・納入期間
テニス	中級	10人	月	14	19:00~20:45	12,400円 (9,900円)	球技・フィットネス教室(4月～6月)と同じ。
社交ダンス		20人	火	22	10:45~12:15	13,300円 (10,600円)	
バレエエクササイズ	女性のみ	20人	木	22	11:20~12:50	13,300円 (10,600円)	

●健康づくり教室 (16歳以上対象・4月～6月)

種目	定員	曜日	回数	時間	受講料	申込日・納入期間
腰痛予防運動教室	10人	木	12	14:00~15:15	8,200円	球技・フィットネス教室(4月～6月)と同じ。 ※腰痛予防に興味があり、運動に制限がない方

広告