

平成23年度 亀田総合体育館 スポーツ教室開催計画 (1) 春の教室については、避難所開設に伴う中止・短縮あり

体育館 ミーティングルーム 27 教室 661 コマ

教室名	期	日程										曜日	時間	対象	定員	費用 別途入場料200円必要	内容	申込方法	決定方法		
		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)										
1 いきいきスポーツ	通年	4/18	4/25	5/16	5/23	6/20	6/27	9/26	10/17	10/24	11/21	月	14:00~15:30	中高齢者	なし	参加料(1回)50円	楽しみながらクエンションや各種スポーツを行います。和気あかいの雰囲気の中、ゲームを楽しめます。	当日直接	14		
		11/28	12/19	1/16	1/23	2/20	2/27	3/19	3/26												
2 いきいきフィットネス	春	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	7/21	7/28	木	14:00~15:00	中高齢者	各20名	参加料(1回)150円 参加料1,500円	健康で活動的な身体を目指し、筋力トレーニングや軽運動、ストレッチなどを行います。	当日直接	25			
	秋	9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24					冬			1/12	1/19	1/26
3 ゆったり健康65	春	5/31	6/14	6/21	6/28	7/12	7/19	7/26			火	14:00~15:00	65歳以上	各20名	参加料(1回)100円 参加料1,000円	椅子に座って楽しく運動します。体力に自信のない方が対象です。筋力や向上させながら歩行、いきいきと健康な生活習慣を目指します。	当日直接	25			
	秋	9/13	9/20	9/27	10/4	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22					冬			1/17	1/24	1/31
4 コアリズム	春	5/31	6/14	6/21	6/28	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	火	10:00~10:45	15歳以上(中学生は除く)	各25名	参加料(1回)200円 参加料2,000円	女性に大人気のランタンダンスエクササイズです。腸腰筋ダンスでコアにこむねを復活させましょう。	当日直接	25			
	秋	9/13	9/20	9/27	10/4	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22					冬			1/17	1/24	1/31
5 フラダンス	春	5/31	6/14	6/21	6/28	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	火	11:30~12:30	15歳以上(中学生は除く)	各25名	参加料(1回)250円 参加料2,500円	入門クラスのフラダンスでハワイの曲に合わせて楽しみながら身体を動かします。	当日直接	25			
	秋	9/20	9/27	10/4	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29					冬			1/17	1/24	1/31
6 骨盤エクササイズ	春	5/31	6/14	6/21	6/28	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	火	15:30~16:15	15歳以上(中学生は除く)	各25名	参加料(1回)200円 参加料2,000円	骨盤のゆがみを正常に戻す運動を行います。ポスターラインの修正やほっこりお腹改善に効果があります。	当日直接	25			
	秋	9/20	9/27	10/4	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29					冬			1/17	1/24	1/31
7 ステップエクササイズ	春	6/1	6/15	6/22	6/29	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	水	10:30~11:30	15歳以上(中学生は除く)	各25名	参加料(1回)250円 参加料2,500円	ステップ台を使って有酸素運動を行います。脂肪を燃焼させ、さわやかな汗を流しましょう。	当日直接	25			
	秋	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16					冬			1/11	1/18	1/25
8 ピラティス	春	6/1	6/15	6/22	6/29	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	水	13:00~14:00	15歳以上(中学生は除く)	各25名	参加料(1回)250円 参加料2,500円	体の奥深くにある筋肉(コア)を意識しながら体を動かして、健康的でしなやかな体を目指します。	当日直接	25			
	秋	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/23					冬			1/18	1/25	2/1
9 ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	春	6/1	6/15	6/22	6/29	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	水	14:30~15:30	15歳以上(中学生は除く)	各25名	参加料(1回)250円 参加料2,500円	体の歪みを整える、タイ式のヨガ。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。	当日直接	25			
	秋	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16					冬			1/11	1/18	1/25
10 水曜ヨガ(夜)	春	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13	7/20	7/27	水	20:00~21:00	15歳以上(中学生は除く)	各25名	参加料(1回)250円 参加料2,500円	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。	当日直接	25			
	秋	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16					冬			1/11	1/18	1/25
11 さわやかヨガ	春	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	7/21	7/28	木	11:00~12:00	15歳以上(中学生は除く)	各25名	参加料(1回)250円 参加料2,500円	呼吸と動作を連動させながら、流れるような一連のポーズを練習するダイナミックなヨガで、運動量が少なくて済むので方向けです。	当日直接	25			
	秋	9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24					冬			1/12	1/19	1/26
12 木曜ヨガ(夜)	春	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	7/21	7/28	木	20:00~21:00	15歳以上(中学生は除く)	各25名	参加料(1回)250円 参加料2,500円	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。	当日直接	25			
	秋	9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24					冬			1/12	1/19	1/26
13 太極拳	春	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15	7/22	7/29	金	10:30~12:00	15歳以上(中学生は除く)	各25名	参加料(1回)300円 参加料3,000円	太極拳の基本動作を学び、健康づくりに役立てましょう。初心者でも安心して参加できます。	当日直接	25			
	秋	9/9	9/16	9/30	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25					冬			1/20	1/27	2/3
14 いきいきスロートレーニング	春	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15	7/22	7/29	金	14:00~15:00	15歳以上(中学生は除く) ※中高齢者優先	各20名	参加料(1回)150円 参加料1,500円	日常生活に最低限必要な体力、筋力、バランスをもう少し向上させませんか？毎日を楽しく過ごしたいあなたにお勧めの教室です。	当日直接	25			
	秋	9/16	9/30	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2					冬			1/13	1/20	1/27
15 バレトン	春	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15	7/22	7/29	金	15:30~16:15	15歳以上(中学生は除く)	各25名	参加料(1回)200円 参加料2,000円	3つ(フィットネス+バレエ+ヨガ)を兼ね備わった動きで全身の筋肉バランス+柔軟性+心肺機能の向上を目指しましょう。横足で行います。	当日直接	25			
	秋	9/9	9/16	9/30	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25					冬			1/20	1/27	2/3
16 スロー&コアトレーニング	春	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15	7/22	7/29	金	20:00~21:00	15歳以上(中学生は除く)	各25名	参加料(1回)250円 参加料2,500円	アウターインナーの筋肉をバランス良く使い、様々なシーンでのパフォーマンス向上を目的とした教室です。美しくレベルアップしましょう！	当日直接	30			
	秋	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25					冬			1/13	1/20	1/27
17 ZUMBA(ズンバ)	春	5/31	6/14	6/21	6/28	7/19					火	14:30~15:15	15歳以上(中学生は除く)	各150名	参加料(1回)150円 参加料1,500円	ランズのリズムに合わせてダンスを行います。脂肪燃焼効果のシェイプアップを図りましょう。	当日直接	25			
	秋	9/13	9/20	9/27	10/4	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22					冬			1/17	1/24	1/31
18 ポクサ&ヨガ	春	5/31	6/14	6/21	6/28	7/12	7/19				火	19:30~20:45	15歳以上(中学生は除く)	各150名	参加料(1回)200円 参加料2,000円	前半ポクサエクササイズ、後半ヨガを行う教室です。両方体験できる1回で2種目実施、ストレス解消に最適です。	当日直接	26			
	秋	9/13	9/20	9/27	10/4	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22					冬			1/17	1/24	1/31
19 ソフトエアロビクス(昼)	春	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14			木	14:00~15:15	15歳以上(中学生は除く)	各150名	参加料(1回)200円 参加料2,000円	ローインパクト動作中心の足腰への負担が少ないエアロビクスです。運動不足解消に最適です。	当日直接	27			
	秋	9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24					冬			1/12	1/19	1/26
20 ソフトエアロビクス(夜)	春	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14			木	19:30~20:45	15歳以上(中学生は除く)	各150名	参加料(1回)200円 参加料2,000円	ローインパクト動作中心の足腰への負担が少ないエアロビクスです。運動不足解消に最適です。	当日直接	27			
	秋	9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24					冬			1/12	1/19	1/26
21 キッズホップ	春	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14			木	17:00~18:00	小学生	各50名	参加料(1回)150円 参加料1,500円	ヒップホップを中心にこどもの体力向上を目的とした教室です。楽しく体を動かしながら運動神経の発達を促します。	当日直接	27			
	秋	9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24					冬			1/12	1/19	1/26
22 初心者・初級者卓球	春	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14			木	10:00~12:00	15歳以上の初心者(中学生は除く)	各40名	参加料(1回)300円 参加料3,000円	ラケットの握り方から、基本的なラケット操作の練習を行います。初心者クラスと初級者クラスに分かれてのレベル別指導を行います。	当日直接	27			
	秋	9/8	9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17					冬			1/12	1/19	1/26
23 中級者卓球	春	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15			金	10:00~12:00	15歳以上の中級者(中学生は除く)	各60名	参加料(1回)300円 参加料3,000円	基本的な動作ができ、さらに上達を目指す方のクラスです。フォアハンドドライブで上達を目指します。	当日直接	25			
	秋	9/7	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9					冬			1/13	1/20	1/27
24 中級者卓球	春	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15			金	13:00~15:00	15歳以上の中級者(中学生は除く)	各60名	参加料(1回)300円 参加料3,000円	基本的な動作ができ、さらに上達を目指す方のクラスです。バックハンドドライブで上達を目指します。	当日直接	25			
	秋	9/9	9/16	9/30	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25					冬			1/13	1/20	1/27
25 中級者卓球	春	6/1	6/15	6/22	6/29	7/13					水	13:00~15:00	15歳以上の中級者(中学生は除く)	各60名	参加料(1回)300円 参加料3,000円	基本的な動作ができ、さらに上達を目指す方のクラスです。フォアハンドドライブで上達を目指します。	当日直接	25			
	秋	9/7	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9					冬			1/11	1/18	1/25
26 上級者卓球	春	6/1	6/15	6/22	6/29	7/13					水	10:00~12:00	15歳以上の上級者(中学生は除く)	各60名	参加料(1回)300円 参加料3,000円	切り直し動作が正確にでき、ツッツキ打ちができる方を対象とした応用クラスです。	当日直接</				

平成23年度 亀田総合体育館 スポーツ教室開催計画 (2)

プール 8 教室 185 コマ

教室名	期	日程										曜日	時間	対象	定員	費用	内容	申込方法	決定方法
		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩								
水中健康教室	秋	9/1	9/8	9/15	9/22							木	10:30~11:15	15歳以上(中学生を除く)	各40名	無料 入場料(1回)500円	プールの全コースを使用し、広いスペースで水中トレーニングを行います。水中ならではの特性である、浮力・水圧・水阻・水圧・抵抗をかけた運動で、健康の維持・増進を図ります。	電話・窓口直接	先着順
	春	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	木	10:30~11:30	はじめてコース(初心者~初級者) 平泳ぎコース(初級者~中級者) バタフライコース(中級者~上級者)	各30名	参加料(1回)150円 入場料(1回)500円	水慣れからスタートしてクロール・背泳ぎで25m完泳を目指します。 ターンを習得してクロールで50m完泳し、平泳ぎで25m完泳を目指します。 クロール・背泳ぎ・平泳ぎの泳力向上とバタフライの25m完泳を目指します。また100m個人ドリレにチャレンジします。		
みんなの水泳	秋	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	木	10:30~11:30		各30名	参加料1,500円 入場料(1回)500円	クロールで25m泳げない子どもを対象に、脚のキック、手のかきなどクロールの基本練習を行います。	電話・窓口直接	先着順
春	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13	水	17:00~18:00	小学4~6年生	15名	参加料1,000円 入場料(1回)250円	クロールで25m泳げない子どもを対象に、脚のキック、手のかきなどクロールの基本練習を行います。			
わくわく水泳	春	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13	水	17:00~18:00	小学4~6年生	15名	参加料1,000円 入場料(1回)250円	クロールで25m泳げない子どもを対象に、脚のキック、手のかきなどクロールの基本練習を行います。	電話・窓口直接	先着順
午後の水泳はじめてコース	秋	9/27	10/4	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	火	14:00~15:00	15歳以上(中学生を除く)	各10名	参加料1,500円 入場料(1回)500円	水慣れからクロールの基本練習を行い、クロールで25m完泳することを目指します。		
午後の水泳はじめてコース	春	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13	水	14:00~15:00	クロールで25m以上泳げる方を対象に、クロールで50m、背泳ぎで25m完泳を目標に基本練習を行います。	各10名	参加料1,500円 入場料(1回)500円	クロールで25m以上泳げる方を対象に、クロールで50m、背泳ぎで25m完泳を目標に基本練習を行います。	電話・窓口直接	先着順
ナイト水泳4泳法コース	秋	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	木	19:30~20:30	4泳法で各25mを泳げる15歳以上(中学生を除く)	各10名	参加料1,500円 入場料(1回)500円	各泳法で25mを泳げる人を対象に、4泳法を組み合わせた練習を行い、個人ドリレができることを目指します。		
午後の水泳4泳法コース	春	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15	金	15:00~16:00	4泳法で各25mを泳げる15歳以上(中学生を除く)	各10名	参加料1,500円 入場料(1回)500円	各泳法で25mを泳げる人を対象に、4泳法を組み合わせた練習を行い、個人ドリレができることを目指します。	当日直接	先着順
アキアキサイズ(火)	秋	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	金	15:00~16:00	4泳法で各25mを泳げる15歳以上(中学生を除く)	各10名	参加料1,500円 入場料(1回)500円	各泳法で25mを泳げる人を対象に、4泳法を組み合わせた練習を行い、個人ドリレができることを目指します。		
アキアキサイズ(土)	春	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15	金	15:00~16:00	4泳法で各25mを泳げる15歳以上(中学生を除く)	各10名	参加料1,500円 入場料(1回)500円	各泳法で25mを泳げる人を対象に、4泳法を組み合わせた練習を行い、個人ドリレができることを目指します。	当日直接	先着順
アキアキサイズ(火)	夏	7/5	7/12	7/19								火	11:00~11:45	15歳以上(中学生を除く)	50名	参加料 春期(1回):100円 秋・冬期:1,000円 入場料(1回)500円 ※H23年度参加費半額キャンペーン	プールでの水圧・水温・浮力・抵抗を利用した有酸素系エクササイズを通して、健康の維持増進を図ります。		
アキアキサイズ(土)	春	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16				土	10:30~11:15	15歳以上(中学生を除く)	50名		プールでの水圧・水温・浮力・抵抗を利用した有酸素系エクササイズを通して、健康の維持増進を図ります。	当日直接	先着順
夏	7/2	7/9	7/16									土	10:30~11:15	15歳以上(中学生を除く)	50名		プールでの水圧・水温・浮力・抵抗を利用した有酸素系エクササイズを通して、健康の維持増進を図ります。		

テニスコート 11 教室 192 コマ

教室名	期	日程										曜日	時間	対象	定員	費用	内容	申込方法	決定方法
		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩								
ジュニアテニス	春	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16	7/23			土	17:00~18:00	小学4~6年生(高学年優先)	10名	参加料(1回)500円 参加料4,000円(入場料1回100円)	テニス初心者を対象に、テニスの楽しさを提供し、運動の習慣化を図り、子どもの体力向上を目指します。	【秋・冬】電子メール・FAX 【春】電話・窓口	【春】先着順 【秋・冬】定員を超えた場合責任抽選
	秋	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22			金	17:00~18:00	小学1~4年生と保護者	10組	参加料(1回)1,000円 参加料6,000円(入場料1回大人200円子供100円)	初心者を対象に、親子でテニスのプレーをする楽しさを提供し、親子で体力向上を目指します。		
	冬	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/2			金	17:00~18:00	小学1~4年生と保護者	10組	参加料(1回)1,000円 参加料6,000円(入場料1回大人200円子供100円)	初心者を対象に、親子でテニスのプレーをする楽しさを提供し、親子で体力向上を目指します。		
シニアテニスステップアップコース	春	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	7/12	7/19			火	9:20~11:00	50歳以上	10名	参加料(1回)700円 参加料6,000円	50歳以上のテニス初心者・初級者を対象に、楽しくテニスの基本練習を行い、健康増進を目指します。	【秋・冬】電子メール・FAX 【春】電話・窓口	【春】先着順 【秋・冬】定員を超えた場合責任抽選
	秋	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/18	10/25			火	9:20~11:00	50歳以上	10名	参加料(1回)700円 参加料6,000円	50歳以上のテニス初心者・初級者を対象に、楽しくテニスの基本練習を行い、健康増進を目指します。		
テニスステップアップコース(火)	春	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	7/12	7/19			火	11:10~12:50	15歳以上のテニス中級者(中学生を除く)	10名	参加料(1回)700円 参加料6,000円	テニス経験者を対象に、基本技術とゲームで必要な応用技術練習を行います。	【秋・冬】電子メール・FAX 【春】電話・窓口	【春】先着順 【秋・冬】定員を超えた場合責任抽選
	秋	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/18	10/25			火	11:10~12:50	15歳以上のテニス中級者(中学生を除く)	10名	参加料(1回)700円 参加料6,000円	テニス経験者を対象に、基本技術とゲームで必要な応用技術練習を行います。		
テニス初心者コース(水)	春	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13	7/20			水	9:20~11:00	15歳以上のテニス初心者(中学生を除く)	10名	参加料(1回)700円 参加料6,000円	テニス初心者を対象に楽しくテニスの基本を指導します。テニスを継続し、健康増進を目指します。	【秋・冬】電子メール・FAX 【春】電話・窓口	【春】先着順 【秋・冬】定員を超えた場合責任抽選
	秋	9/7	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26			水	9:20~11:00	15歳以上のテニス初心者(中学生を除く)	10名	参加料(1回)700円 参加料6,000円	テニス初心者を対象に楽しくテニスの基本を指導します。テニスを継続し、健康増進を目指します。		
テニスアドバンスコース	春	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13	7/20			水	11:10~12:50	15歳以上のテニス中級者(中学生を除く)	10名	参加料(1回)700円 参加料6,000円	テニス経験者を対象に、より実践的な技術練習を行います。	【秋・冬】電子メール・FAX 【春】電話・窓口	【春】先着順 【秋・冬】定員を超えた場合責任抽選
	秋	9/7	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26			水	11:10~12:50	15歳以上のテニス中級者(中学生を除く)	10名	参加料(1回)700円 参加料6,000円	テニス経験者を対象に、より実践的な技術練習を行います。		
テニスステップアップコース(木)	春	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	7/21			木	9:20~11:00	15歳以上のテニス中級者(中学生を除く)	10名	参加料(1回)700円 参加料6,000円	テニス経験者を対象に、基本技術とゲームで必要な応用技術練習を行います。	【秋・冬】電子メール・FAX 【春】電話・窓口	【春】先着順 【秋・冬】定員を超えた場合責任抽選
	秋	9/1	9/8	9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20			木	9:20~11:00	15歳以上のテニス中級者(中学生を除く)	10名	参加料(1回)700円 参加料6,000円	テニス経験者を対象に、基本技術とゲームで必要な応用技術練習を行います。		
テニストーナメントコース	春	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	7/21			木	11:10~12:50	15歳以上のテニス中級者(中学生を除く)	10名	参加料(1回)700円 参加料6,000円	大会でさらに上位を目指すようなレベルの高い技術習得を目指します。	【秋・冬】電子メール・FAX 【春】電話・窓口	【春】先着順 【秋・冬】定員を超えた場合責任抽選
	秋	9/1	9/8	9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20			木	11:10~12:50	15歳以上のテニス中級者(中学生を除く)	10名	参加料(1回)700円 参加料6,000円	大会でさらに上位を目指すようなレベルの高い技術習得を目指します。		
テニス初心者コース(金)	春	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15	7/22			金	9:20~11:00	15歳以上のテニス初心者(中学生を除く)	10名	参加料(1回)700円 参加料6,000円	テニス初心者を対象に楽しくテニスの基本を指導します。テニスを継続し、健康増進を目指します。	【秋・冬】電子メール・FAX 【春】電話・窓口	【春】先着順 【秋・冬】定員を超えた場合責任抽選
	秋	9/2	9/9	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28			金	9:20~11:00	15歳以上のテニス初心者(中学生を除く)	10名	参加料(1回)700円 参加料6,000円	テニス初心者を対象に楽しくテニスの基本を指導します。テニスを継続し、健康増進を目指します。		
テニスステップアップコース(金)	春	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15	7/22			金	11:10~12:50	15歳以上のテニス中級者(中学生を除く)	10名	参加料(1回)700円 参加料6,000円	テニス経験者を対象に、基本技術とゲームで必要な応用技術練習を行います。	【秋・冬】電子メール・FAX 【春】電話・窓口	【春】先着順 【秋・冬】定員を超えた場合責任抽選
	秋	9/2	9/9	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28			金	11:10~12:50	15歳以上のテニス中級者(中学生を除く)	10名	参加料(1回)700円 参加料6,000円	テニス経験者を対象に、基本技術とゲームで必要な応用技術練習を行います。		
午後のテニスステップアップコース(金)	春	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15	7/22			金	15:00~16:00	15歳以上のテニス中級者(中学生を除く)	10名	参加料(1回)500円 参加料4,500円	テニス経験者を対象に、基本技術とゲームで必要な応用技術練習を行います。	【秋・冬】電子メール・FAX 【春】電話・窓口	【春】先着順 【秋・冬】定員を超えた場合責任抽選
	秋	9/2	9/9	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28			金	15:00~16:00	15歳以上のテニス中級者(中学生を除く)	10名	参加料(1回)500円 参加料4,500円	テニス経験者を対象に、基本技術とゲームで必要な応用技術練習を行います。		