平成２６年度 亀田総合体育館　スポーツ教室開催計画　（１）

2088

体育館 ミーティングルーム　37 教室 1332 コマ　全 61 教室　2056 コマ　5イベント　※他に入場料が必要

No	教室名	期	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	曜日	時間	講師	対象	定員	費用（参加料）	内容	申込方法	決定方法	
1	いきいきスポーツ	春	4/21	4/28	5/19	5/26	6/16	6/23										月	14:00〜15:30	スタッフ	中高齢者	なし	300円	楽しみながらレクリエーションや各種スポーツを行います。和気あいあいの雰囲気の中、ゲームを楽しめます。	当日直接		18
		夏																									
		秋	9/22	10/20	10/27	11/17	12/15	12/22															300円				
		冬	1/19	1/26	2/16	2/23	3/16	3/23															300円				
2	いきいきフィットネス	春	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26					木	14:00〜15:00	スタッフ	中高齢者	各20名	1,800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。	ハガキ・FAX・メール・窓口	定員を超えた場合責任抽選	43
		夏	7/10	7/17	7/23	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25											1,500円				
		秋	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18										1,800円				
		冬	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19										1,800円				
3	ゆったり健康	春	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24						火	14:00〜15:00	スタッフ	60歳以上	各20名	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。脚筋力を向上させ転倒予防を行い、いきいきと健康な生活習慣を目指します。			40
		夏	7/8	7/15	7/22	7/29	8/12	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	9/30										1,100円				
		秋	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16												900円				
		冬	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17											1,000円				
4	コアリズム	春	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24						火	10:00〜10:50	佐久間　好美	15歳以上（中学生は除く）	各30名	2,500円	女性に大人気のラテンダンスエクササイズです。腰振りダンスでウエストにくびれを復活させましょう。			40
		夏	7/8	7/15	7/22	7/29	8/12	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	9/30										2,700円				
		秋	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16												2,300円				
		冬	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17											2,500円				
5	フラダンス	春	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10								火	11:30〜12:30	橋本　優子	15歳以上（中学生は除く）	各30名	2,000円	フラダンスの経験者クラスです。ハワイの曲に合わせて楽しみながら身体を動かします。			37
		夏	7/8	7/15	7/22	7/29	8/12	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	9/30										2,700円				
		秋	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16												2,000円				
		冬	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17											2,500円				
6	はじめてのフラダンス	春	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10								火	12:40〜13:30	橋本　優子	15歳以上（中学生は除く）	各30名	1,800円	はじめての方向けのフラダンス教室です。ハワイの曲に合わせて楽しみながら基本を練習しましょう。			37
		夏	7/8	7/15	7/22	7/29	8/12	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	9/30										2,500円				
		秋	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16												1,800円				
		冬	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17											2,300円				
7	骨盤EX	春	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24						火	15:30〜16:20	中村　香織	15歳以上（中学生は除く）	各30名	2,300円	骨盤のゆがみを正常な形に戻す運動を行います。ボディーラインの修正やぽっこりお腹改善に効果ありです。			40
		夏	7/8	7/15	7/22	7/29	8/12	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	9/30										2,500円				
		秋	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16												2,100円				
		冬	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17											2,300円				
8	タヒチアンダンス	春	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10								火	20:00〜21:00	大平　紀子	15歳以上（中学生は除く）	各30名	2,000円	音楽に合わせて気持ち良く踊ることで精神的にもリフレッシュできるエクササイズです。膝を曲げて中腰の姿勢でステップを踏むことでシェイプアップ効果があります。			38
		夏	7/8	7/15	7/22	7/29	8/12	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	9/30										2,700円				
		秋	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16												2,300円				
		冬	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17											2,500円				
9	ZUMBA水曜	春	4/9	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25						水	9:45〜10:30	林　美紗	15歳以上（中学生は除く）	各25名	2,300円	ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。脂肪燃焼させ体のシェイプアップを図りましょう。			40
		夏	7/9	7/16	7/23	7/30		8/27	9/3	9/10	9/17	9/24											2,000円				
		秋	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17										2,500円				
		冬	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18											2,300円				
10	ジャイロキネシス	春	4/9	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25						水	11:00〜12:00	樋口　千鶴	15歳以上（中学生は除く）	各25名	2,500円	身体の中心・軸となっている骨盤、背骨を様々な方向に動かしながら調整し、ストレッチしながらトレーニングしていくエクササイズです。老若男女問わずご参加いただけます。			41
		夏	7/9	7/16	7/23	7/30	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24											2,500円				
		秋	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17										2,700円				
		冬	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18											2,500円				
11	ピラティス	春	4/9	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25						水	13:00〜14:00	加藤　慶子	15歳以上（中学生は除く）	各30名	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、健康的でしなやかな体を目指します。			41
		夏	7/9	7/16	7/23	7/30	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24											2,500円				
		秋	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17										2,700円				
		冬	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18											2,500円				
12	ルーシーダットン（タイ式ヨガ）水曜	春	4/9	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25						水	14:30〜15:30	林　千亜子	15歳以上（中学生は除く）	各30名	2,500円	タイに伝わるヨガエクササイズです。音楽に合わせて流れるようにポーズを行います。			41
		夏	7/9	7/16	7/23	7/30	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24											2,500円				
		秋	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17										2,700円				
		冬	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18											2,500円				
13	こどもマット運動１〜３年生	春	4/9	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25						水	17:00〜18:00	陣谷　洋子	小学生１〜３年生	各10名	5,000円	小学校1〜3年生を対象に主にマット運動を通して、子どもの運動神経と体力の向上を目指します。			41
		夏	7/9	7/16	7/23	7/30	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24											5,000円				
		秋	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17										5,500円				
		冬	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18											5,000円				
14	水曜ヨガ（夜）	春	4/9	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25						水	20:00〜21:00	中村　伸子	15歳以上（中学生は除く）	各30名	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。			41
		夏	7/9	7/16	7/23	7/30	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24											2,500円				
		秋	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17										2,700円				
		冬	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18											2,500円				
15	ZUMBA木曜	春	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	ズンバゴールド 金曜日、9:00〜9:45 春）5/30.6/6.13.27.7/4.11.18（7回）				木	9:45〜10:30	林　美紗	15歳以上（中学生は除く）	各25名	2,500円	ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。脂肪燃焼させ体のシェイプアップを図りましょう。			41
		夏	7/10	7/17	7/31			8/28	9/4	9/11	9/18	9/25											1,800円				
		秋	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18										2,500円				
		冬	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19										2,500円				
16	ルーシーダットン（タイ式ヨガ）木曜 ※保育対象	春	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26					木	11:00〜12:00	成沢　舞子	15歳以上（中学生は除く）	各30名	2,700円	タイに伝わるヨガエクササイズです。音楽に合わせて流れるようにポーズを行います。			43
		夏	7/10	7/17	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25											2,500円				
		秋	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18										2,700円				
		冬	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19										2,700円				
17	保育サービス	春	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26					木	保育時間 10:45〜12:15	専門スタッフ	1歳以上の幼児 ※ルーシーダットンヨガ木曜参加者の子	3名	5,500円	子育て中でも教室に参加したい方のために保育サービスを実施します。			43
		夏	7/10	7/17	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25											5,000円				
		秋	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18										5,500円				
		冬	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19										5,500円				
18	太極舞（タイチーダンス）	春	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26					木	15:30〜16:15	野口真奈美	15歳以上（中学生は除く）	各30名	2,500円	太極拳や中国舞踊の動きを取り入れたスローフィットネスです。中華風音楽に合わせて心地良く体を動かしていきます。			43
		夏	7/10	7/17	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25											2,300円				
		秋	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18										2,500円				
		冬	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19										2,500円				
19	はじめてのにいがた総踊り（キッズダンス）	春	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26					木	17:00〜18:00	にいがた総踊り実行委員会	小学生	20名	2,700円	新潟文化を取り入れた踊りやダンスの教室です。中学校でのダンス必修に備えましょう。「踊り・ダンス」という身体を使った自己表現に触れてみませんか？			43
		夏	7/10	7/17	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25										20名	2,500円				
		秋	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18									20名	2,700円				
		冬	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19									20名	2,700円				
20	木曜ヨガ（夜）	春	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26					木	20:00〜21:00	中村　伸子	15歳以上（中学生は除く）	各30名	2,700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。			43
		夏	7/10	7/17	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25											2,500円				
		秋	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18										2,700円				
		冬	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19										2,700円				
21	太極拳	前期	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/27	7/4					金	10:15〜11:45	市太極拳協会 高橋　ルイ	15歳以上（中学生は除く）	各30名	6,300円	22回コースの太極拳教室です。少し慣れてきた方向けの内容です。継続して太極拳を行い健康づくりに役立てましょう。			43
			7/11	7/18	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26															
		後期	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19										6,600円				
			1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20														
22	はじめての太極拳	春	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/27						金	12:00〜13:30	市太極拳協会 高橋　ルイ	15歳以上（中学生は除く）	各30名	3,000円	初心者、はじめての方向けの太極拳教室です。基本をゆっくり練習しましょう。			42
		夏	7/11	7/18	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26											3,000円				
		秋	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19										3,300円				
		冬	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20										3,300円				
23	いきいきスロートレーニング	春	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/27						金	14:00〜15:00	城　元　剛	15歳以上（中学生は除く）	各25名	2,300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。			42
		夏	7/4	7/18	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26											2,300円				
		秋	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19										2,500円				
		冬	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20										2,500円				
24	バレトン	春	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/27						金	15:30〜16:20	櫛谷　夏子	15歳以上（中学生は除く）	各25名	2,300円	３つ（フィットネス・バレエ・ヨガ）要素を組みいれ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。裸足で行います。			42
		夏	7/11	7/18	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26											2,300円				
		秋	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19										2,500円				
		冬	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20										2,500円				
25	こどもマット運動４〜６年生	春																水	18:00〜19:00	陣谷　洋子	小学生４〜６年生	各10名		小学校４〜６年生を対象に主にマット運動を通して、子どもの運動神経と体力の向上を目指します。			10
		夏	7/11	7/18	8/1	8/8	8/22																2,500円				
		秋																									
		冬																					2,500円				
26	スロー＆コアトレーニング	春	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/27						金	20:00〜21:00	城　元　剛	15歳以上（中学生は除く）	各25名	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。楽しくレベルアップしましょう！			43
		夏	7/4	7/18	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26											2,500円				
		秋	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19										2,700円				
		冬	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20										2,700円				
27	ボクサ＆筋コン ※1回券（300円）あり	春	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/17	6/24	7/8	7/15						火	19:30〜20:45	綿貫　優子	15歳以上（中学生は除く）	各100名	2,000円	脂肪燃焼とストレス発散を目的にボクシングエクササイズと筋力アップを行うコンディショニングとのミックスプログラムです。	当日直接		32
		秋	9/9	9/16	9/30	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16									2,400円				
		冬	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17											2,000円				
28	ソフトエアロビクス（昼）※1回券（300円）あり	春	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/10					木	14:00〜15：00	陣谷　洋子	15歳以上（中学生は除く）	各100名	2,200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。			36
		秋	9/11	9/18	9/25	10/2	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18							2,800円				
		冬	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19										2,200円				
29	エアロ＆ボクサ ※1回券（300円）あり	春	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/10					木	19:15〜20:50	石川美奈子／城　元　剛	15歳以上（中学生は除く）	各100名	2,400円	前半45分はソフトエアロビクスと骨盤ダンス、後半45分はボクシングエクササイズを行い、1回でいろいろな種目が楽しめる教室です。			36
		秋	9/11	9/18	9/25	10/2	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18							3,000円				
		冬	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19										2,400円				
30	ラージボール卓球（火）	春	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/17	6/24	7/1	7/8						火	10:00〜12:00	亀田スタッフ 外部	15歳以上（中学生は除く）	各40名	3,000円	ラージボール卓球を基本から練習します。新しい卓球に挑戦しましょう！	ハガキ・FAX・メール・窓口	定員を超えた場合責任抽選	30
		秋	9/9	9/16	9/30	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2											3,000円				
		冬	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17											3,000円				
31	初心者・初級者卓球（木）	春	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/10					木	10:00〜12:00	亀田スタッフ 外部	15歳以上の初心者（中学生は除く）	各40名	3,300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。			33
		秋	9/11	9/18	9/25	10/2	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4									3,600円				
		冬	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12											3,000円				
32	上級者卓球（金）	春	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/27	7/4						金	10:00〜12:00	亀田スタッフ 外部	15歳以上の上級者（中学生は除く）	各60名	3,000円	切り返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。			32
		秋	9/12	9/19	9/26	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5									3,600円				
		冬	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13											3,000円				
33	中級者卓球（金）	春	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/27	7/4						金	13:00〜15:00	亀田スタッフ 外部	15歳以上の中級者（中学生は除く）	各60名	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。ワンポイントアドバイスで上達を目指します。			32
		秋	9/12	9/19	9/26	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5									3,600円				
		冬	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13											3,000円				
34	上級者卓球（水）	春	4/9	4/16	4/23	4/30	5/14	5/21	5/28	6/18	6/25	7/9						水	10:00〜12:00	亀田スタッフ 外部	15歳以上の上級者（中学生は除く）	各60名	3,000円	切り返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。			32
		秋	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3									3,600円				
		冬	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18											3,000円				
35	中級者卓球（水）	春	4/9	4/16	4/23	4/30	5/14	5/21	5/28	6/18	6/25	7/9						水	13:00〜15:00	亀田スタッフ 外部	15歳以上の中級者（中学生は除く）	各60名	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。ワンポイントアドバイスで上達を目指します。			32
		秋	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3									3,600円				
		冬	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18											3,000円				
36	ベビーダンス	春	5/31	6/7	6/14													土	14:00〜15:30	ベビーダンス協会	乳幼児と保護者（首がすわる頃から3歳くらいまで）	各15組	3,000円（毎回1,000円）入場料込み	赤ちゃんを抱っこして、リズムダンスやストレッチ、触れ合い等のスキンシップを行います。	電話か窓口	先着順	6
		夏																									
		秋	11/1	11/8	11/15																		3,000円（毎回1,000円）入場料込み				
		冬																									
37	親子プレイタイム	通年	4/28	5/26	6/23	9/22	10/27	11/17 第3月	12/22	1/26	2/23	3/23						主に第４月	10:30〜11:30	亀田スタッフ	幼児とその保護者	なし	保護者のみ入場料必要	親子で楽しくリズム体操や軽運動を行います。	直接当日		10

1327

平成２６年度 亀田総合体育館　スポーツ教室開催計画（案）　（２）

プール　14 教室　538 コマ　※他に入場料が必要

No	教室名	期	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	曜日	時間	講師	対象	定員	費用（参加料）	内容	申込方法	決定方法	
1	プールdeフィットネス ※H26年度半額キャンペーン中	春	4/9	4/16	4/23	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/25	7/2	7/16				水	11:45〜12:45	城　元　剛	15歳以上（中学生を除く）	30名	1,200円	水中ウオーキングや水の抵抗を使った筋力トレーニングで体力の維持向上を目指します。	ハガキ・FAX・メール・窓口	定員を超えた場合責任抽選	37
		秋	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10						1,500円				
		冬	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18											1,000円				
2	みんなの水泳 はじめてコース	春	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10	7/17		木	10:30〜11:30	新潟水泳協会指導員	１５歳以上（中学生を除く）初心者	各コース12名	2,800円	水慣れからスタートしてクロールで25m完泳を目指します。			
3	みんなの水泳 クロールコース																				１５歳以上（中学生を除く）初級者			ターンを習得してクロールで50m、背泳ぎで25m完泳を目指します。			84
4	みんなの水泳 背泳ぎコース	秋	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11				15歳以上（中学生を除く）初中級者		3,000円	ターンを習得してクロール、背泳ぎで50m完泳を目指します。			90
5	みんなの水泳 平泳ぎコース																				15歳以上（中学生を除く）中級者			クロール、背泳ぎで５０m完泳し、平泳ぎで２５m完泳を目指します。			
6	みんなの水泳 バタフライコース	冬	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19								15歳以上（中学生を除く）上級者		2,200円	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。			
7	みんなの水泳 4泳法コース																				15歳以上（中学生を除く）上級者			１００m個人メドレーの練習を行います。			66
8	午後の水泳はじめてコース	春	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15			火	14:00〜15:00		１５歳以上（中学生を除く）	各10名	2,600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。			36
		秋	9/2	9/9	9/16	9/30	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16								2,600円				
		冬	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17											2,000円				
9	午後の水泳クロール・背泳ぎコース	春	4/9	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16			水	14:00〜15:00		クロールで２５m以上泳げる１５歳以上（中学生を除く）	各10名	2,600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。			38
		秋	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10						3,000円				
		冬	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18											2,000円				
10	ナイト水泳4泳法コース	春	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10	7/17		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	3,500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、個人メドレーができることを目指します。			40
		秋	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11						3,700円				
		冬	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19										2,700円				
11	午後の水泳4泳法コース	春	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11	7/18		金	14:00〜15:00		4泳法で各25mを泳げる１５歳以上（中学生を除く）	各10名	2,800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、個人メドレーができることを目指します。			40
		秋	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12						3,000円				
		冬	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20										2,200円				
12	アクアエクササイズ（火）※夏はサマータイム	春	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15			火	11：10〜12：00 ※夏：9：20〜9：50	木村　智恵子	１５歳以上（中学生除く）保護者同伴参加で身長140cm以上（保護者は高校生を除く18歳以上）	50名	2,600円	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。			41
		夏	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26																1,000円				
		秋	9/2	9/9	9/16	9/30	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16								2,600円				
		冬	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17											2,000円				
13	アクアエクササイズ（土）※夏はサマータイム	春	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21						土	10：30〜11：20 ※夏：9：20〜9：50	綿貫　優子	１５歳以上（中学生除く）保護者同伴参加で身長140cm以上（保護者は高校生を除く18歳以上）	50名	2,000円	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。			45
		夏	6/28	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/23	8/30	9/6											2,000円				
		秋	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20						3,000円				
		冬	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	フットコンディショニング 土曜日、9:30〜10:15 春）6/7.14.（2回） 参加費600円 秋）10/4.11.18.25.11/1.8.15（7回） 参加費2000円										2,000円				
14	おしえて水泳	春	4/10	4/24	5/8	5/22	6/12	6/26											14:00〜15:00	ボランティア指導員	プール個人利用者	なし	無料	ボランティアスタッフがやさしく丁寧に泳ぎのコツをワンポイントアドバイスいたします。	当日受付	先着順	21
		夏	7/10																								
		秋	9/11	9/25	10/9	10/23	11/13	11/27	12/11	12/25																	
		冬	1/8	1/22	2/12	2/26	3/12	3/26																			

538

テニスコート　10 教室　186 コマ

No	教室名	期	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	曜日	時間	講師	対象	定員	費用	内容	申込方法	決定方法	
1	ジュニアテニス	春	4/12	4/19	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14								土	17:00〜18:00	テニスステーション新潟他	小学４〜６年生（高学年優先）	10名	4,500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。	ハガキ・FAX・メール・窓口	定員を超えた場合責任抽選	29
	インドアジュニアテニス	秋	9/19	9/26	10/3	10/17	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12					金					参加料5,500円（入場料1回100円）				
		冬	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13											参加料5,000円（入場料1回100円）				
2	親子テニス	春	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13								金	17:00〜18:00		小学１〜４年生と保護者	8組	8,000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。			29
	インドア親子テニス	秋	9/19	9/26	10/3	10/17	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12										参加料6,600円（入場料1回大人200円子供100円）				
		冬	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13											参加料6,000円（入場料1回大人200円子供100円）				
3	シニアテニスステップアップコース（火）	春	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17								火	9:20〜11:00		５０歳以上	10名	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。			16
		秋	8/26	9/2	9/9	9/16	9/30	10/7	10/21	10/28																	
4	テニスステップアップコース（火）	春	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17								火	11:10〜12:50		１５歳以上のテニス中級者（中学生を除く）	10名	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。			16
		秋	8/26	9/2	9/9	9/16	9/30	10/7	10/21	10/28																	
5	シニアテニスステップアップコース（水）	春	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18								水	9:20〜11:00		５０歳以上	10名	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。			16
		秋	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15																	
6	テニス初心者コース（水）	春	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18								水	11:10〜12:50		１５歳以上のテニス初心者（中学生を除く）	10名	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。			16
		秋	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15																	
7	テニスステップアップコース（木）	春	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12								木	9:20〜11:00		１５歳以上のテニス中級者（中学生を除く）	10名	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。			16
		秋	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16																	
8	シニアテニス初心者コース	春	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12								木	11:10〜12:50		50歳以上テニス初心者	10名	6,000円	50歳以上の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。			16
		秋	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16																	
9	テニス初心者コース（金）	春	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13								金	9:20〜11:00		１５歳以上のテニス初心者（中学生を除く）	10名	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。			16
		秋	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17																	
10	テニスステップアップコース（金）	春	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13								金	11:10〜12:50		１５歳以上のテニス中級者（中学生を除く）	10名	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。			16
		秋	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17																	

186

イベント・大会

No.	大会名	日	曜日	時間	参加資格	定員	費用	内容	申込方法	決定方法	
1	【春期】第7回亀田ふれあい卓球大会	7/11	金	9:00〜17:00	卓球愛好者教室参加者優先	100名	参加料500円	別紙大会要項参照	電話か窓口	先着順	
2	【秋期】第8回亀田ふれあい卓球大会	12/10	水	9:00〜17:00	卓球愛好者教室参加者優先	100名	参加料500円	別紙大会要項参照			
3	【冬期】第9回亀田ふれあい卓球大会	3/20	金	9:00〜17:00	卓球愛好者教室参加者優先	100名	参加料500円	別紙大会要項参照			5
4	アスパークまつり	6/29	日	9:00〜17:00	別紙まつり要項参照		無料	別紙まつり要項参照			
5	フラダンス発表会（会場：江南区文化会館ホール）	11/25	火	14：00〜17：00	フラダンス教室参加者		参加料500円	別紙大会要項参照			

平成２６年度 亀田総合体育館　スポーツ教室開催計画　（２）

プール　14 教室　538　コマ

※他に入場料が必要

	教室名	期	日程 ①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	曜日	時間	講師	対象	定員	費用（参加料）	内容	申込方法	決定方法	
1	プールdeフィットネス ※H26年度半額キャンペーン中	春	4/9	4/16	4/23	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/25	7/2	7/16				水	11:45～12:45	城元剛	15歳以上（中学生を除く）	30名	1,200円	水中ウオーキングや水の抵抗を使った筋力トレーニングで体力の維持向上を目指します。	ハガキ・FAX・メール・窓口	定員を超えた場合責任抽選	37
		秋	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10						1,500円				
		冬	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18											1,000円				
2	みんなの水泳はじめてコース	春	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10	7/17		木	10：30～11：30	新潟水泳協会指導員	１５歳以上（中学生を除く）初心者	各コース１２名	2,800円	水慣れからスタートしてクロールで25m完泳を目指します。			
3	みんなの水泳クロールコース																				１５歳以上（中学生を除く）初級者			ターンを習得してクロールで50m、背泳ぎで25m完泳を目指します。			84
4	みんなの水泳背泳ぎコース	秋	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11				15歳以上（中学生を除く）初中級者		3,000円	ターンを習得してクロール、背泳ぎで50m完泳を目指します。			
5	みんなの水泳平泳ぎコース																				15歳以上（中学生を除く）中級者			クロール、背泳ぎで５０m完泳し、平泳ぎで２５m完泳を目指します。			90
6	みんなの水泳バタフライコース	冬	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19								15歳以上（中学生を除く）上級者		2,200円	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。			
7	みんなの水泳4泳法コース																				15歳以上（中学生を除く）上級者			１００m個人メドレーの練習を行います。			66
8	午後の水泳はじめてコース	春	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15			火	14:00～15:00		１５歳以上（中学生を除く）	各10名	2,600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。			
		秋	9/2	9/9	9/16	9/30	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16								2,600円				
		冬	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17											2,000円				
9	午後の水泳クロール・背泳ぎコース	春	4/9	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16			水	14:00～15:00		クロールで２５m以上泳げる１５歳以上（中学生を除く）	各10名	2,600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。			
		秋	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10						3,000円				
		冬	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18											2,000円				
10	ナイト水泳4泳法コース	春	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10	7/17		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	3,500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、個人メドレーができることを目指します。			
		秋	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11						3,700円				
		冬	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19										2,700円				40
11	午後の水泳4泳法コース	春	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11	7/18		金	14:00～15:00		4泳法で各25mを泳げる１５歳以上（中学生を除く）	各10名	2,800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、個人メドレーができることを目指します。			
		秋	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12						3,000円				
		冬	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20										2,200円				40
12	アクアエクササイズ（火）※夏はサマータイム	春	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15			火	11：10～12：00 ※夏：9：20～9：50	木村　智恵子	１５歳以上（中学生除く）保護者同伴参加で身長140cm以上（保護者は高校生を除く18歳以上）	50名	2,600円	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。			
		夏	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26																1,000円				
		秋	9/2	9/9	9/16	9/30	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16								2,600円				
		冬	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17											2,000円				41
13	アクアエクササイズ（土）※夏はサマータイム	春	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21						土	10：30～11：20 ※夏：9：20～9：50	綿貫　優子	１５歳以上（中学生除く）保護者同伴参加で身長140cm以上（保護者は高校生を除く18歳以上）	50名	2,000円	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。			
		夏	6/28	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/23	8/30	9/6											2,000円				
		秋	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20						3,000円				
		冬	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14											2,000円				45
14	おしえて水泳	春	4/10	4/24	5/8	5/22	6/12	6/26										木	14:00～15:00	ボランティア指導員	プール個人利用者	なし	無料	ボランティアスタッフがやさしく丁寧に泳ぎのコツをワンポイントアドバイスいたします。	当日受付	先着順	
		夏	7/10																								
		秋	9/11	9/25	10/9	10/23	11/13	11/27	12/11	12/25																	
		冬	1/8	1/22	2/12	2/26	3/12	3/26																			21

フットコンディショニング
土曜日、9:30～10:15
春)6/7.14.(2回)
参加費600円
秋)10/4.11.18.25.11/1.8.15(7

538

テニスコート　10 教室　186　コマ

	教室名	期	日程 ①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	曜日	時間	講師	対象	定員	費用	内容	申込方法	決定方法	
1	ジュニアテニス	春	4/12	4/19	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14								土	17:00～18:00	テニスステーション新潟他	小学４～６年生（高学年優先）	10名	4,500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。	ハガキ・FAX・メール・窓口	定員を超えた場合責任抽選	
	インドアジュニアテニス	秋	9/19	9/26	10/3	10/17	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12					金					参加料5,500円（入場料1回100円）				
		冬	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13											参加料5,000円（入場料1回100円）				29
2	親子テニス	春	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13								金	17:00～18:00		小学１～４年生と保護者	8組	8,000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。			
	インドア親子テニス	秋	9/19	9/26	10/3	10/17	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12										参加料6,600円（入場料1回大人200円子供100円）				
		冬	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13											参加料6,000円（入場料1回大人200円子供100円）				29
3	シニアテニスステップアップコース（火）	春	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17								火	9:20～11:00		５０歳以上	10名	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	8/26	9/2	9/9	9/16	9/30	10/7	10/21	10/28																	16
4	テニスステップアップコース（火）	春	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17								火	11:10～12:50		１５歳以上のテニス中級者（中学生を除く）	10名	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	8/26	9/2	9/9	9/16	9/30	10/7	10/21	10/28																	16
5	シニアテニスステップアップコース（水）	春	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18								水	9:20～11:00		５０歳以上	10名	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	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15																	16
6	テニス初心者コース（水）	春	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18								水	11:10～12:50		１５歳以上のテニス初心者（中学生を除く）	10名	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	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15																	16
7	テニスステップアップコース（木）	春	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12								木	9:20～11:00		１５歳以上のテニス中級者（中学生を除く）	10名	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	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16																	16
8	シニアテニス初心者コース	春	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12								木	11:10～12:50		50歳以上テニス初心者	10名	6,000円	50歳以上の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	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16																	16
9	テニス初心者コース（金）	春	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13								金	9:20～11:00		１５歳以上のテニス初心者（中学生を除く）	10名	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	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17																	16
10	テニスステップアップコース（金）	春	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13								金	11:10～12:50		１５歳以上のテニス中級者（中学生を除く）	10名	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	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17																	16

186