平成26年度 体育館 ミーティングルーム			教室			√ €		61		(1)	<u> </u>	205	6	2088	7			5イベン			※他に入場料が必要 費用					平成26年度 亀田総合体 ブール 14 教室 538
教室名	期春	① 4/21	2) 4/28		4)5/26		6/23	Ø		9	00	0)	12 (3)	- 16	- 05	曜日	時間	講師	対象	定員	費用 (参加料) 300円	内容	申込方法	決定方法		教室名 期 ① ② 7 ・ ル d e 春 4/9 4/16
いきいきスポーツ	夏秋	9/22	10/20	10/27	11/17	12/15	12/22					+				月 ¹	14:00~ 15:30	スタッフ	中高齢者	なし	300円	東しみなからレクリ 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	当日直接		1	1 フィットネス ※H26年度半額キャ ンペーン中 冬 1/7 1/14
	冬春	1/19 4/10	1/26	2/16 4/24	2/23 5/8	3/16 5/15	3/23 5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26				_					300円	9.		_	18 2	2 は じ め て <u>コ _ ス</u> みんなの水泳
いき いきフィットネス		7/10 10/9	7/17 10/16	7/23 10/23	8/7 10/30	8/21 11/6	8/28 11/13	9/4 11/20	9/11		9/25	12/18				* 1	14:00~ 15:00	スタッフ	中高齢者	各20名	1,500円	健康で活動的な身体を 目指し、筋カトレーニ - ングや軽運動、スト レッチなどを行いま す。			2	3 クロールコース みんなの水泳背泳 ぎ秋 9/4 9/11
	冬春	1/8	1/15 4/15	1/22 4/22	1/29 5/13	2/5 5/20	2/12 5/27	2/19 6/3	2/26 6/10	3/5 6/17	3/12 6/24	3/19									1,800円	将子に座って楽しく運			43	コース みんなの水泳 ぎ コース
ゆったり健康	更秋	7/8 10/7	7/15 10/21	7/22 10/28	7/29 11/11	8/12 11/18	8/19 11/25	8/26 12/2	9/2	9/9 12/16	9/16	9/30				火 1	14:00~ 15:00	スタッフ	60歳以上	各20名	1,100円 900円	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			6	みんなの水泳 6 バタフライ コース みんなの水泳
	冬春	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10 6/17	3/17 6/24										1,000円	と健康な生活習慣を目指します。			40	7 4 泳 法コース 春 4/8 4/15
コアリズム	夏秋	7/8	7/15	7/22 10/28	7/29 11/11	8/12 11/18	8/19	8/26	9/2	9/9 12/16	9/16	9/30				火 1	10:00~ 10:50	佐久間 好美	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	2,700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			8	Æ 55 Ø + 55
	冬春	1/6	1/20	1/27	2/3	_	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17										2,500円	させましょう。			40	年後の水泳 ウロール・背泳ぎ秋 9/3 9/10
フラダンス	夏	7/8	7/15	7/22	7/29	8/12	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	9/30				火 1	11:30~ 12:30	橋本 優子	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	2,700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				李 1/7 1/14
	冬春	1/6	1/20	1/27	2/3	-	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17										2,500円	ら身体を動かします。			37	
はじめてのフラダンフ	-	7/8	7/15	7/22	7/29	8/12	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	9/30				火	12:40~ 13:30	橋本 優子	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	2,500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			1	春 4/11 4/18
	冬	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17										2,300円	しましょう。			37	4 泳 法 コース 冬 1/9 1/16
肃盤 E)	夏	4/8 7/8	4/15 7/15	4/22 7/22	7/29	5/20 8/12 11/18	5/27 8/19	6/3 8/26 12/2	9/2	9/9	-	9/30				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 修正やぼっこりお腹改			1	7 7 7 1 7 サ ラ イ ス 夏 7/22 7/29
	教	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	12/9 3/3 6/10	3/10	3/17										2,100円	が止いはつこりお願以 善に効果ありです。 音楽に合わせて気持ち			40	※夏はサマーダイ 秋 9/2 9/9 冬 1/6 1/20 春 4/12 4/19
タヒチアンダンス	夏	7/8	7/15	7/22	5/13 7/29	8/12	8/19	8/26	9/2		9/16	9/30				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	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。			1	7 7 7 エ 7 サ ラ イ ス・夏 6/28 7/5
	冬	10/7	1/20	1/27	2/3	-	2/17	2/24	3/3	12/16 3/10							21100		(77244)		2,300円	膝を曲げて中腰の姿勢 でステップを踏むこと でシェイブアップ効果 があります。			38	本 9/13 9/20 季 1/10 1/17
Z U M B A 水崩	夏	7/9	4/16 7/16	4/23 7/23	5/14 7/30		5/28 8/27	9/3	6/11 9/10		9/24					* 5	9:45~ 10:30	林美紗	15歳以上	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			1	
	教	10/8	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	12/17					10.30		(中学生は除く)		2,500円	シェイフアッフを回り ましょう。			40	秋 9/11 9/25 冬 1/8 1/22
ジャイロキネシス	夏	4/9 7/9	4/16 7/16	4/23 7/23	5/14 7/30	5/21 8/20	5/28 8/27	6/4 9/3	6/11 9/10	9/17	6/25 9/24					ж 1	11:00~	植口干鹤	15歳以上	各25名	2,500円	身体の中心・軸となっ ている音曲に動かした。 様々な方色し、スレーニングしないくエアササザ				
	秋冬	10/8	10/15	10/22 1/21	1/28	11/5 2/4	11/12 2/18	11/19 2/25	11/26 3/4	\rightarrow	12/10 3/18	12/17					12:00		(中学生は除く)		2,700円	グしていくエクササイ ズです。老着男女問わ ずご参加いただけま す。			41	テニスコート 10 教室 186 教室名 期
P = = . =	春夏	4/9 7/9	4/16 7/16	4/23 7/23	5/14 7/30	5/21 8/20	5/28 8/27	6/4 9/3	6/11 9/10		6/25 9/24					. I	13:00~	to # # 7	15歳以上	\$20.4	2,500円	体の奥深くにある筋肉 (コア) を意識しなが				ジュニアテニス 春 4/12 4/19
ピラティス	秋冬	10/8	10/15	10/22 1/21	10/29 1/28		11/12 2/18	11/19 2/25	11/26 3/4		12/10 3/18	12/17				*	14:00	加藤 庚子	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	2,700円	ら体を動かし、健康的 でしなやかな体を目指 します。			41	インドア ジュニアテニス 報子テニス春4/18 4/25
ルーシーダットン	春夏	4/9 7/9	4/16 7/16	4/23 7/23	5/14 7/30	5/21 8/20	5/28 8/27	6/4 9/3	6/11 9/10	\rightarrow	6/25 9/24					*	14:30~	# ==	15歳以 ト	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				親子テニス巻 4/18 4/25 インドア 親子テニスタ 1/9 1/16
(タイ式ヨガ) 水 同	秋冬	10/8	10/15	10/22	10/29		11/12	11/19	11/26	-	12/10 3/18	12/17				*	15:30	林 千亜子	15歳以上 (中学生は除く)	世30名	2,700円	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	秋 丁 ブ ー へ 冬 1/9 1/16 シニ ァ テニ ス 春 4/15 4/22 : ステップアップコース (火) 秋 8/26 9/2
こどもマット運動	春夏	4/9 7/9	4/16 7/16	4/23 7/23	5/14 7/30		5/28 8/27	6/4 9/3	6/11 9/10		6/25 9/24						17:00~		小学生		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			4	テニス春4/154/22
1 ~ 3 年 9	秋冬	10/8	10/15	10/22 1/21	10/29	-	11/12 2/18	11/19	11/26 3/4	-	12/10 3/18	12/17				*	18:00	障谷 洋子	1~3年生	各10名	5,500円	して、子どもの運動神 経と体力の向上を目指 します。	ハガキ・	定員	41	(火) 秋 8/26 9/2 シェ ァ ァ ニ ス ステップアップコース (水) 秋 8/27 9/3
	春夏	4/9 7/9	4/16 7/16	-	5/14 7/30	5/21 8/20	5/28 8/27	6/4 9/3	6/11 9/10	_	6/25 9/24						20:00~		15歳以上		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。	F A X	を超えた	41	6 テ ニ ス 春 4/16 4/23
水曜ヨガ(夜)	秋冬	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10 3/18	12/17				* '	21:00	中村 伸子	(中学生は除く)	各30名	2,700円	確でも無理なく気持ち よくヨガの基本を練習 できます。	* 	場合責	41	テニス 春 4/17 4/24
	春夏	4/10 7/10	4/17 7/17	4/24 7/31	5/8	5/15	5/22	5/29 9/4	6/5 9/11	6/12 9/18	6/19 9/25	- 5	ズンパゴー 金曜日、9:1 春)								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	ル ・ 窓	任抽選	41	(木) 秋 8/28 9/4 ・ ファラニス 初 心 者 コース ・ カ の 20 0/4
ZUMBA末月	秋冬	10/9	10/16	10/23	10/30		11/13	,	11/27	- 1		12/10	5/30.6/6.13 (7回)	1.27.7/4.1	11.18	*	9:45~ 10:30	林美紗	15歳以上 (中学生は除く)	各25名	2,500円	・す。脂肪燃焼させ体の シェイプアップを図り ましょう。				春 4/18 4/25
ルーシーダットン	春夏	4/10 7/10	4/17	4/24 7/31	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5		6/19 9/25	6/26									2,700円	タイに伝わるヨガエク			41	テニス春4/184/25
(タイ式ヨガ) 木 曜 ※保育対象	E 30	10/9	10/16	_	10/30	11/6	11/13		11/27	12/4	12/11	3/19				*	11:00~ 12:00	成沢 舞子	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	2,700円	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。				(金)秋8/29 9/5
	春夏	4/10	4/17	4/24 7/31	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	_	6/26				١,	采育時間		1歳以上の幼児 ※ルーシー		5,500円	子育て中でも教室に参 加したい方のために保				ベント・大会
保育サービス		10/9	10/16	_	10/30	11/6	11/13		11/27	12/4	12/11	3/19				*	10:45~ 12:15	専門スタッフ	ダットンヨガ 木曜 参加者の子	3名	5,500円	加したい方のために保 育サービスを実施しま す。			1	春
	春	4/10	4/17	4/24 7/31	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	_	6/26									2,500円	太極拳や中国舞踊の動 きを取り入れたスロー			43	2 【秋
太 極 st (タイチーダンス)	秋	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18				* 1	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	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。			1	3 【冬
	春	4/10	4/17	4/24	5/8	_	5/22	2/19 5/29	6/5	6/12	6/19	3/19 6/26								20名	2,500円	新潟文化を取り入れた 踊りやダンスの検室で す。中学校でのダンス			43	1
は じ め て d にいがた総踊り (キッズダンス)	秋	7/10	7/17	_	8/7 10/30	11/6	8/28 11/13		9/11	12/4	-	12/18				* 1	17:00~ 18:00	に い が た 総 踊 り 実行委員会	小学生	20名	2,500円 2,700円	が が が が が が が が が が が が が が			E	5 (:
	春	4/10	4/17		5/8	5/15		5/29	6/5	6/12	6/19	3/19 6/26								20名	2,700円	様々なポーズを呼吸の			43	
木曜ヨガ(夜)	夏秋	7/10	7/17			11/6	11/13	11/20		12/4	_	12/18				* 2	20:00~ 21:00	中村 伸子	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	2,500円	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。				
	多前期	4/11	1/15	1/22 4/25	5/9	2/5 5/16		2/19 5/30	6/6	6/13	6/27	3/19 7/4									2,700円 6,300円				43	
太極る		7/11	7/18	-				9/5		12/5		12/19				金 1	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	6,600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 はいでする。				
	春	1/9 4/11	1/16 4/18		1/30 5/9	5/16		2/20 5/30	6/6	6/13	6/27	3/20				+					3,000円				43	
はじめての太極 看	秋	-	7/18	-		11/7		-		12/5	-	12/19				金 ¹	2:00~ 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。				
	冬春	1/9 4/11	1/16 4/18	1/23 4/25	1/30 5/9	5/16		2/20 5/30	6/6	6/13	6/27	3/20									3,300円 2,300円	日常生活に最低限必要			42	
い き い さ スロートレーニング	权	7/4 10/10		_		_	8/29 11/14		9/12	12/5	_	12/19				金 ¹	14:00~ 15:00	城 元 剛	15歳以上 (中学生は除く)	各25名	2,300円	な体力、筋力、パラン 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。				
	冬春	1/9 4/11	1/16 4/18	1/23 4/25	1/30 5/9	2/6 5/16	2/13 5/23	2/20 5/30	2/27 6/6		3/13 6/27	3/20									2,500円	3つ (フィットネス・ パレエ・ヨガ) 要素を			42	
パレトン	夏秋	7/11 10/10	7/18 10/17	8/1 10/24	8/8 10/31	8/22 11/7	8/29 11/14	9/5 11/21	9/12 11/28		9/26 12/12	12/19				金 ¹	15:30~ 16:20	櫛谷 夏子	15歳以上 (中学生は除く)	各25名	2,300円	ハレエ・コカリ 要素を 組みいれた動きで全身 の筋肉がランス・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。				
	冬春	1/9	1/16	1/23	1/30		2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20				+					2,500円				42	
こどもマット運動 4 ~ 6 年 9	夏 秋	7/11	7/18	8/1	8/8	8/22										* 1	18:00~ 19:00	陣谷 洋子	小学生 4~6年生	各10名	2,500円	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。				
	冬春	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/27										2,500円				10	
スロー&コフトレーニング	夏秋	7/4 10/10	7/18 10/17	8/1 10/24	8/8 10/31	_	8/29 11/14		9/12 11/28	-	_	12/19				金 ²	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				
	冬春	1/9 4/15	1/16 4/22	1/23 5/13	1/30 5/20	2/6 5/27	2/13 6/3	2/20 6/17	2/27 6/24	_	3/13 7/15	3/20									2,700円	7:		_	43	
ボクサ&筋コン ※1回券(300円)あり	秋	9/9	9/16	9/30	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9 11	2/16			火	19:30~ 20:45	棉買優子	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	2,400円	脂肪燃焼とストレス発 散を目的にポケシング エクササイズと筋カ アップを行うコンティ ショニングとのミック		- 1		
	冬春	1/6 4/17	1/20 4/24	1/27 5/8	2/3 5/15	2/10 5/22	2/17 5/29	2/24 6/5	3/3 6/12	3/10 6/19		7/10									2,000円	スプログラムです。			32	
ソフトエアロビクス (昼) ※1回券 (300円) あり		9/11	9/18	9/25	10/2	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27 1	2/4 12/1	1 12/18		*	14:00~ 15:00	陣谷 洋子	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	2,800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			
	冬春	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	-	3/12	3/19 7/10									2,200円		接		36	
エアロ&ボク t ※1回券 (300円) あり	,															* 1	19:15~ 20:50	石川美奈子	15歳以上 (中学生は除く)	各100名		前半45分はソフトエア ロピクスと骨盤ダン ス、後半45分はポクシ ングエクササイズを行 い、1回でいろいろな		1		
	冬	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	_	3/5	3/12	3/19	2/4 12/1	1 12/10				城 元 剛			2,400円	種目が楽しめる教室です。			36	
ラージボール卓5 (火)		4/15			5/20	5/27	6/3				7/8					火	10:00~ 12:00	亀田スタッフ	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				
,	秋冬	9/9	9/16	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	11/25 3/10	3/17						12.00	外部	(77244)		3,000円	La 5!			30	
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				* 1	10:00~	亀田スタッフ	15歳以上の	各40名	3,300円	ラケットの振り方か 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				
卓球(木)	秋冬	9/11	9/18 1/15	9/25 1/22	10/2	_	10/23 2/12	$\overline{}$	11/6 2/26	11/13 3/5	11/20 3/12	11/27 1	2/4			**	12:00	外部	初心者 (中学生は除く)	8402	3,600円	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	
h #0 #2	春	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/27	7/4					. 1	10:00~	亀田スタッフ	15歳以上の	# ***	3,000円	切り返し動作が正確に でき ツッツキ打ちが	ガキ	定員を		
上級 者卓球(金)	秋冬	9/12 1/9	9/19 1/16	9/26 1/23	10/3		10/24 2/13	$\overline{}$		11/14 3/6	_	11/28 1	2/5			# .	10:00~ 12:00	外部	15歳以上の 上級者 (中学生は除く)	各60名	3,600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。	F A X	を超えた	32	
	春	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/27	7/4					. 1	13:00~	亀田スタッフ	15歳以上の	****	3,000円	基本的な動作ができ、 さらに上連を目指す方	* 	場合責任		
ф #8 э	秋冬	9/12 1/9	9/19 1/16	9/26 1/23	10/3		10/24 2/13		11/7 2/27	11/14 3/6	3/13	11/28 1	2/5			並	13:00~ 15:00	外部	中級者(中学生は除く)	各60名	3,600円	さらに上連を目指す方 ・のクラスです。ワンポ イントアドバイスで上 ・連を目指します。	ル ・ 窓	扭抽選		
中級者卓球(金)	春	4/9	4/16	4/23	4/30		5/21	5/28	6/18	-	7/9							亀田スタッフ	15歳以上の		3,000円	切り返し動作が正確に			32	
		9/10	9/17	_	10/1	_	10/15	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26 1	2/3			*	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	3,600円	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。				
中卓 球 (金)	秋	1/7	1/14									-		F		+					3,000円				32	
上級者車球(水)	秋 冬 春	1/7	4/16	4/23	4/30	5/14	5/21	5/28	6/18	6/25	1/9					- 1		l .				基本的な動作ができ、				
	秋冬春秋	4/9 9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26 1	2/3			* 1	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	3,600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。				
上級者卓球(水)	秋 冬 春	4/9	9/17	9/24		10/8	10/15	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26 1	2/3			*	13:00~ 15:00		中級者 (中学生は除く)	各60名	3,600円 3,000円 3,000円 (集間1,000円) 入場料込み	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。	æ		32	
4 年球(水)	秋冬春夏	9/10 1/7	9/17	9/24 1/21 6/14	10/1	10/8	10/15	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26 1	2/3			1			中級者 (中学生は終く) 乳幼児と保護 (首がもわるら 頃からら歳く	各60名	3,000円 3,000円 (毎回1,000円) 入場料込み	さらに上速を目指す方ボーククラスでも、ワンボースで上速を目指します。 フンボースで上速を目指します。 マーケー マーケー マーケー マーケー マーケー マーケー マーケー マーケ	話か窓	先若順	32	
4 L 級 考 (水) 5 中 級 考 (水)	秋冬春夏秋冬	9/10 1/7 5/31 11/1	9/17 1/14 6/7 11/8	9/24 1/21 6/14 11/15	10/1	10/8	10/15	10/29	11/5	11/12	3/18	11/26 1	2/3			±¹	14:00~ 15:30	外部	中級者 (中学生は除く)		3,000円 3,000円 (毎回1,000円) 入場料込み 3,000円 (毎回1,000円)	さらに上連を目指す方 のクラスです。ワンポー イントアドバイスで上 連を目指します。	話か	先若順	32	

平成26年度 亀田総合体育館 スポーツ教室開催計画(案) (2)

	ブール	14	教室	538	コマ																			※他に入場料が必要			
	教室名	期	(f)	(2)	3)	(4)	(5)	6	(7)	日程	(9)	193	m	120	13	36	(8)	曜日	時間	2	萬師	対象	定員	費用 (参加料)	内容	申込方法	決定方法
		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	- 0	- 06	(0)							1, 200円	水中ウオーキングや		
1	ブール de	14	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	*	11:45~ 12:45	被	元剛	15歳以上 (中学生を除く)	30名	1,500円	水の抵抗を使った筋 カトレーニングで体		
	※H26年度半額キャンペーン中		1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18							12.40			(++= 2#1)		1,000円	力の維持向上を目指 します。		
2	みんなの水消 は じ め て コ ー ス		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						15歳以上 (中学生を除く) 初心者		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 ii クロー ル																					15歳以上 (中学生を除く)	1		ターンを習得してク ロールで50m、背泳		
	コ ー ス みんなの水消	-																				初級者 15歳以上	+		ぎで25m完泳を目指し ターンを習得してク		
4	背 泳 きコース	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	木	10:30~			(中学生を除く) 初中級者	各글ー	3,000円	ロール、背泳ぎで50 m完泳を目指しま		
5	みんなの水消 平 泳 き																	1	11:30			15歳以上 (中学生を除く) 中級者	12名		クロール、背泳ぎで50 m売泳し、平泳ぎで25		
	<u>コ ー ス</u> みんなの水消	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	1	2, 200円	m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		
6	バタフライコ - ス																					(中学生を除く) 上級者			きのボカ州エとハテノフ イの25m党泳を目指し ます。		
7	みんなの水消 4 泳 注 コ ー ス																				新潟	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。		
	_ ^	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						水泳			2,600円		ガ	定
8	午後の水泳はじめてコース	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			火	14:00~		tő	15歳以上(中学生を除く)	各10名	2,600円	水價れからクロールの基 水練習を行い、クロール で25m変換することを	+	黄を
		冬	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17									会指			2,000円	日指します。	F A	超え
		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						導商			2,600円	クロールで25m以上泳げ	x	<i>t</i> =
9	午 後 の 水 済 クロール・背泳き		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	*	14:00~ 15:00		_	クロールで25m 以上泳げる 15歳以上	各10名	3,000円	る方を対象に、クロール で50m、背泳ぎで25m完 洗を目標に基本練習を行	· *	場合
	- z	冬	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18										(中学生を除く)		2,000円	かません	I JL	責任
		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						4泳法で各25m		3,500円	各体法で25mを泳げる人		抽
10	ナイト水汤	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	木	19:30~ 20:30			を泳げる 15歳以上	各10名	3.700円	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	窓口	選
		冬	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19									(中学生を除く)		2. 700円	日担します。		
		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						4済法で長25m		2,800円	各法法で25mを逃げる人		
11	午後の水汤		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	金	1.4:00~ 15:00			を泳げる 1.5歳以上	各10名	3.000円	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		
		冬	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20									(中学生を除く)		2, 200円	目指します。		
		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							15歳以上		2,600円			
12	7 7 7 エ 2 サ サ イ ス * (火)	夏	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26											١	11:10~ 12:00	木村	智恵	(中学生除く) 保護者同伴	50名	1,000円	ブールでの水圧・水温・ 浮力・振拭を利用した有		
12	※夏はサマータイ	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			火	12:00 田東:9: 20~9:50		7	参加で 身長140m以上 (保護者は高校性を		2,600円	酸素系エクササイズを通 して、健康の維持増進を 関ります。		
	_	冬	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17										除(18歳以上)		2,000円			
		春	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21										15001		2,000円			
	7 ク 7 エ ク サ サ イ ス *	夏	6/28	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/23	8/30	9/6						١.	10:30~			(中学生除く) 保護者団件		2,000円	ブールでの水圧・水温・ 浮力・振拭を利用した有		
13	※夏はサマータイ	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	±	11:20 世夏:9: 20~9:50	稀具	優子	参加で 身長140m以上 (保護者は高校生を	50名	3.000円	・酸素系エクササイズを通 して、健康の維持増進を 関ります。		
	_	冬	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	7:	ットコン [・]	ディション	ニング						除(18歳以上)		2,000円			
		春	4/10	4/24	5/8	5/22	6/12	6/26						曜日、9	:30~10 (2回)	0:15											
		夏	7/10										*	加費60	円	44/4.0	45 (NE	D.	14:00~	ボラ	ンティ		L.		ボランティアスタッ フがやさしく丁寧に	当日	先
14	おしえて水汤	秋	9/11	9/25	10/9	10/23	11/13	11/27	12/11	12/25				加費20		.11/1.8.	12 (7回	D.	15:00	Đi	ア 導員	ブール個人利用者	なし	無料	泳ぎのコツをワンボ イントアドバイスい たします。	受付	着順
		冬	1/8	1/22	2/12	2/26	3/12	3/26										Г								113	

	テニスコート		教室	186	コマ					日程													I				
	教室名	期	(1)	(2)	(3)	(a)	(5)	(6)	(%)	(8)	(0)	496	49.	(12)	100	100	(8)	曜日	時間	講師	対象	定員	費用	内容	申込方法	决定方法	
	ジュニアテニス	春		4/19	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	(2)	- 100	- UD	up.	- 0	100	- 0	±					4,500F3	テニス和心者を対象に、			
1	インドコ	. 秋	9/19	9/26	10/3	10/17	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	$\overline{}$			7		17:00 ~18:00		小学4~6年生 (高学年優先)	10名	参加料5,500円 (入場料1回100円)	テニスの楽しさを提供 し、運動の習慣化を図			
	ジュニアテニス	冬	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	/	$\overline{}$		/		金	10100		(MT-1806)			り、子どもの体力向上を 目指します。			21
	親子テニス	春	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13			_	_									8,000円		1		-
2	インドフ	, 秋	9/19	9/26	10/3	10/17	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	/	/	$\overline{}$	/	金	17:00 ~18:00		小学1~4年生 と保護者	8#8	参加料6,600円 (入場料(図大人200円子根(00円)	初心者を対象に、親子で テニスのブレーをする楽 しさを提供し、親子で体			
	親子テニス	冬	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	/	/	$\overline{}$	$ \mathbb{Z} $	/						参加料6,000円 (入場料(図大人200円子供(00円)	カ向上を目指します。			25
3	シ ニ ア テ ニ : ステップアップコー:		4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17								火	9:20		50歳以上	10名	6.000FI	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様			
	(火)	秋	8/26	9/2	9/9	9/16	9/30	10/7	10/21	10/28					\angle	\angle	\angle		~11:00	7				変を行い、健康地連を目指しま す。	ガ	定	16
4	テ ニ : ステップアップコー?	春	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17						Щ,		火	11:10 ~12:50	ス	15歳以上の テニス中級者	10名	6.000FI	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	+	員を	
	(火)	秋		9/2	9/9	9/16	9/30	10/7	10/21	10/28					\angle	\angle	\angle		12.00	ステ	(中学生を除く)			fiver.	F	超え	16
5	シ ニ ア テ ニ : ステップアップコー:	₹	-		5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18								*	9:20 ~11:00	ا ک	50歳以上	10名	6,000円	知識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、健康地連を目指しま	x	た場	
	(水)	秋	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15									-11100	3				f .	*	合	16
6	テ ニ : 初心者コース (水)	1	<u> </u>	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18								*	11:10 ~12:50	シ 新	15歳以上の テニス初心者	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、発揮検索を目的します。	ル	責 任	
	100 H 3 X (M)	秋		9/3	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15									- 12100	潟	(中学生を除く)				*	抽選	16
7	テ ニ : ステップアップコー?	-	ļ.,		5/8	5/15	-	-	6/5	6/12								*	9:20 ~11:00	他	15歳以上の テニス中級者	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			
	(*)	秋	_	9/4	9/11	9/18	_	10/2	10/9	10/16									-11100		(中学生を除く)			Ť.			16
8	シニアテニス初の者コース	3 <u>—</u>	4/17		5/8	5/15		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。テニスを経経			
		* 秋	H-	9/4	9/11	9/18	-	10/2	10/9	10/16														し、健康増進を目指します。	1		16
9	テ ニ : 初心者コース (金)	春秋	<u> </u>	4/25 9/5	5/9	5/16 9/19	-	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。			
	ļ		ļ.,		9/12	-	-	10/3										_			,=6#1/				1		16
10	テ ニ ステップアップコー	ž			5/9	5/16		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			
	(🚖)	秋	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17											(ナナルを除く)			Ť.			1

la.	大会名	B	曜日	69 (III)	参加資格	定員	費用	内容	6.5	9.2
1	【春期】第7回亀田ふれあい卓球大会	7/11	±	9:00~17:00	卓球受好者 教室参加者優 先	100名	参加料500円	別紙大会要項参照		
2	【秋期】第8回亀田ふれあい卓球大会	12/10	*	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	ŧ	
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	話か窓	先着順
4	アスパークまつり	6/29	в	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	(1)	1 🚳	1 @	1 0	I @	1 🔊	(2)	日程	1 @	1 00	490	490	1 0	I @	1 @	曜日	時間	講師	ħ	対象	定員	費用 (参加料)	内容	申込方法	決定方法
		春	4/9	2 4/16	3 4/23	4/30	5/14	6 5/21	⑦ 5/28	8 6/4	9 6/11	6/25	7/2	7/16	(3)	(14)	(15)							1, 200円			
	プール de	, 1	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22		11/5			11/26	12/3	12/10	水	11:45~	城 元	剛	15歳以上	30名	1,500円	水中ウオーキングや水 の抵抗を使った筋カト		
	※H26年度半額キャンペーンペーン中	<i>-</i>	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	,	,	, =-	, -	,	.,.	12:45	, , , o	,,,,	(中学生を除く)		1,000円	レーニングで体力の維 持向上を目指します。		
2		-									- / -											15歳以上 (中学生を除く) 初心者			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。		
	<u>コーク</u> みんなの水 ii クローリ	ķ	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	//1/						15歳以上 (中学生を除く)	-	2,800円	ターンを習得してク ロールで50m、背泳ぎ		
	<u>コ ー ス</u> みんなの水 ii 背 ix き	ķ	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					初級者 15歳以上 (中学生を除く)		3,000円	で25m完泳を目指します。 ターンを習得してクロール、背泳ぎで50m		
ĺ	背 泳 き <u>コ ー フ</u> みんなの水 i	ζ.	5/4	0,11	3/10	3/ 20	10/2	10/0	10/10	10/20	10,00	11/0	11/10	11/20	11/2/	12/4	12/11	木	10 : 30~ 11 : 30			初中級者	各コー ス 12名	3,00011	完泳を目指します。 クロール、背泳ぎで50m		
	平 泳 き コ ー 2 みんなの水 i	٠.	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19									(中学生を除く) 中級者		2, 200円	完泳し、平泳ぎで25m完 泳を目指します。		
	バ タ フ ラ ィ コ ー フ	((., 0	1,10	.,	1, 20	2,0	2, 12	2, 10	2,20	0,0	0, 12	0, 10									15歳以上 (中学生を除く) 上級者		2, 2001 1	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ の泳カ向上とバタフライの 25m完泳を目指します。		
7	みんなの水 ii 4 泳 ii コ ー フ																			新潟		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。		
		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					水泳				2,600円		ハガ	定
8	午後の水がはじめてコース	k 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			火	14:00~ 15:00	協会指		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2 5 m完泳することを目指し	+ • F	員を超
		冬	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17								導員				2,000円	ます。	A X	起えた
	F # 0 1 1	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					_	Ì	クロールで25m		2,600円	クロールで25m以上泳げる	î. X	場合
9	午 後 の 水 泳 クロール・背泳き コーニー ス	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	水	14:00~ 15:00			以上泳げる 15歳以上	各10名	3,000円	方を対象に、クロールで50 m、背泳ぎで25m完泳を目	ル	責任
		~	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18										(中学生を除く)		2,000円	標に基本練習を行います。		抽
		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					ı	412 14 mm de 05		3,500円	各泳法で25mを泳げる人を	窓口	選
10	ナ イ ト 水 泳 4 泳 法 コ ー ス	k 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	木	19 : 30~ 20 : 30			4泳法で各25m を泳げる 1 5歳以上	各10名	3, 700円	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		
		冬	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19					İ				(中学生を除く)		2, 700円	ます。		
		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					İ			2,800円	各泳法で25mを泳げる人を		
11	午後の水流4泳法コース	k 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	金	14:00~ 15:00			4泳法で各25m を泳げる 1 5歳以上	各10名	3,000円	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		
		冬	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20					1				(中学生を除く)		2, 200円	ます。		
		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							15歳以上		2,600円		1	
	アクアエクササイス (火)	夏	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26											١.	11 : 10~ 12 : 00			(中学生除く) 保護者同伴		1,000円	ブールでの水圧・水温・浮 カ・抵抗を利用した有酸素		
12	、 ※夏はサマータイ ム	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			火	※夏:9:20 ~9:50	木村 智	恵子	参加で 身長140cm以上 (保護者は高校性を	50名	2,600円	系エクササイズを通して、 健康の維持増進を図りま す。		
		冬	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17						İ				除く18歳以上)		2,000円			
		春	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21										15歳以上		2,000円		1	
	7 ク 7 エ ク サ サ イ ス (夏	6/28	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/23	8/30	9/6						١.	10 : 30~ 11 : 20		_	(中学生除く) 保護者同伴		2,000円	ブールでの水圧・水温・浮 カ・抵抗を利用した有酸素		
13	、 ※夏はサマータイ ム	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	±	※夏:9:20 ~9:50	綿貫(慢子	参加で 身長140cm以上 (保護者は高校生を	50名	3,000円	系エクササイズを通して、 健康の維持増進を図りま す。		
		冬	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	701	コンデ	· · · · · · ·	, HÎ		1				除く18歳以上)		2,000円			
		春	4/10	4/24	5/8	5/22	6/12	6/26	フットコンディシ /26 土曜日、9:30~		~10:1																
		夏	7/10											7.14.(2 費600円				١.	14:00~	ボランテ					ボランティアスタッフ がやさしく丁寧に泳ぎ	当日	先
14	おしえて水流	k 秋	9/11	9/25	10/9	10/23	11/13	11/27	12/11	12/25					8.25.11	/1.8.15	(7	木	15:00	指導の		プール個人利用者	なし	無料	のコツをワンポイント アドバイスいたしま す。	D 受 付	着順
		冬	1/8	1/22	2/12	2/26	3/12	3/26										İ							7 °	ניו	

教室名	期								日程								曜日	時間	講師	対象	定員	費用	内容	申込方法	決定す
JANUAR IN	٠,٠,	1	2	3	4	(5)	6	7	8	9	(10)	11)	(12)	(3)	(14)	(15)			u. 744		~~	2/11	. , , ,		
ュニアテニス	春	4/12	4/19	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14								±					4,500円	テニス初心者を対象に、テ		
ンドア	. 秋	9/19	9/26	10/3	10/17	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12		$\overline{}$			金	17:00 ~18:00		小学4~6年生 (高学年優先)	10名	参加料5,500円 (入場料1回100円)	ー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。		
ュニアテニス	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)			
. 子 テ ニ ス	春	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13													8,000円	初心者を対象に、親子でテ	1	
ンドア	. 秋	9/19	9/26	10/3	10/17	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12		$\overline{}$			金	17:00 ~18:00		小学1~4年生 と保護者	8組	参加料6,600円 (入場料1回大人200円子供100円)	ニスのブレーをする楽しさ を提供し、親子で体力向上		
子テニス	冬	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13		$\overline{}$	$\overline{}$								参加料6,000円 (入場料1回大人200円子供100円)	を目指します。		
ニ ア テ ニ ス テップアップコース	春	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17								火	9:20		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		
火)	秋	8/26	9/2	9/9	9/16	9/30	10/7	10/21	10/28					\angle	\angle	\angle		~11:00	Ŧ	00000		1,111,7	音を行い、健康増進を目指します。 す。	ハガ	١,
ニ ス テップアップコース	春	4/15	4/22	5/13	5/20	<u> </u>	6/3	6/10							Ĺ.,	ļ.,	火	11:10 ~12:50	ニス	15歳以上の テニス中級者	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。	+	
火	秋	8/26	9/2	9/9		9/30	10/7	10/21						_					ス テ	(中学生を除く)			110.89.	F	1
ニ ア テ ニ ス テップアップコース	\vdash	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	-,								水	9:20 ~11:00	ー シ	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	×	
水)	秋	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15									11.00	ョン				す 。	¥	
\ + = _ / \	春	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18								水	11:10	新	15歳以上の テニス初心者	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	ル	
心者コース(水)	秋	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15									~12:50	潟 他	(中学生を除く)		.,	継続し、健康増進を目指します。	窓	
ニ ス テップアップコース	春	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12								*	9:20		15歳以上の テニス中級者	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		
(木)	秋	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16									~11:00		(中学生を除く)		5, 555, 7	用技術練習を行います。		
ニアテニス心者コース	春	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12								*	11:10 ~12:50		_ 50歳以上	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		
心有コース	- ス	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16								Ė	~12:50		テニス初心者		1,111,7	を指導します。テースを継続 し、健康増進を目指します。		
= , ,	ス 春	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13								金	9:20		15歳以上の テニス初心者	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		
心者コース(金)	秋	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17									~11:00		(中学生を除く)		5, 5001 1	継続し、健康増進を目指します。		
ニ ス テップアップコース	春	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13								金	11:10		15歳以上の テニス中級者	10名	6.000円	テニス経験者を対象に、基		
テップアップコース 金)	秋	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17								亚	~12:50		テニス甲級者 (中学生を除く)	1040	0,000	本技術とゲームで必要な応 用技術練習を行います。	1	1