

2025年度 男山レクリエーションセンター 冬季スポーツ・健康運動教室 参加者募集！

硬式テニス（定員10名）

曜日	対象	実施期間	実施回数	実施時間	休み	講師名	会費
火曜日	初級	1/6~3/17	各10回	9:15~10:45	1/13, 3/31 予備日：3/24	伊藤 竜哉	15,000円
	中級			11:00~12:30		伊藤 竜哉	15,000円
水曜日	初級	1/7~3/18	各10回	9:15~10:45	2/11・3/25 予備日：なし	杉本 まゆみ	15,000円
	初中級			11:00~12:30		杉本 まゆみ	15,000円
木曜日	初中級	1/8~3/12	各10回	9:15~10:45	3/26 予備日：3/19	杉本 まゆみ	15,000円
	初中級			11:00~12:30		杉本 まゆみ	15,000円
金曜日	初級	1/9~3/13	各10回	9:15~10:45	3/20・3/27 予備日：なし 3/20 予備日：3/27	杉本 まゆみ	15,000円
	初心			11:00~12:30		伊藤 竜哉	15,000円

伊藤 竜哉コーチ (公社)日本プロテニス協会認定プロフェッショナル2

※技術・体力・知識でクラスを編成する為、コーチの判断でクラスを変更して戴く場合があります。

- 初心 初めてテニスをされる方やブランクがある方
- 初級 テニス経験が少しある方
- 初中級 基本“6ショット”が打てる、簡単なダブルスゲームが出来る方
- 中級 さらに技術の向上を図り、実践的なゲーム展開を学ぶ



健康運動（各クラス定員15名）

曜日	健康運動種目	実施期間	実施回数	実施時間	休み	講師名	会費
月曜日	姿勢改善体幹トレーニング	1/5~3/30	9回	9:30~10:45	1/12, 2/9 2/23, 3/9	雲井 淑絵 (健康運動指導士)	5,400円
	女性のための運動教室						
火曜日	太極拳（気功）	1/20~3/31	10回	9:30~10:45	1/6, 1/13, 3/17	高瀬 よりえ 楠田 節子 (日本健康太極拳協会師範)	6,000円
	気功（太極拳）		10回	11:00~12:15			6,000円
木曜日	レディースストレッチヨガ	1/8~3/26	12回	9:30~10:45	なし	木村 千保 (セニヨガインストラクター) 池村 美保 (筋調整ヨガインストラクター)	7,200円
	ストレッチヨガ		12回	11:00~12:15			7,200円
金曜日	骨格調整ヨガ	1/9~3/27	11回	9:30~10:45	3/20	田中 真弓 (RYT200終了)	6,600円

応募のご案内	<ul style="list-style-type: none"> ◆12月15日（月）までに、窓口・電話・FAXにてご応募ください。（但し、先着順ではありません） ◆京都府八幡市に在住・在勤の方を優先します。 ◆応募者多数の場合は抽選とさせて戴きます。<u>※参加できない方のみご連絡を致します。</u> ◆各教室が定員未満の場合は、再募集を行います。 ◆各教室とも応募者が少数の場合は、開催しない場合があります。 ◆講師や日程が変更になる場合があります。 ◆参加決定後のキャンセルは、キャンセル料が発生します。
--------	---

お問い合わせ・応募先 男山レクリエーションセンター TEL・FAX 075-983-1611