

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	伊藤 竜哉	15,000 円
	中 級			11:00～12:30	予備日：3/24	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	杉本 まゆみ	15,000 円
	初中級			11:00～12:30	予備日：なし	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	杉本 まゆみ	15,000 円
	初中級			11:00～12:30	予備日：3/19	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	杉本 まゆみ	15,000 円
	初 心			11:00～12:30	3/20 予備日：3/27	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”が打てて、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	雲井 淑絵 (健康運動指導士)	5,400 円
	女性のための 運動教室		9 回	11:00～12:15	2/23, 3/9		5,400 円
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 (シニア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		池村 美保 (筋調整ヨガインストラクター)	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

- ◆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。※参加できない方のみご連絡を致します。
- ◆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