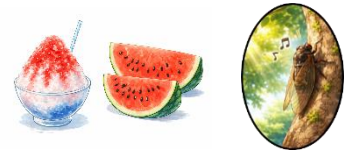


2026年度 男山レクリエーションセンター

夏季スポーツ・健康運動教室 参加者募集！



硬式テニス（各クラス定員 10 名）

曜日	対象	期間	回数	時間	休み	講師名	参加費
火曜日	初級	7/7~9/29	各 10 回	9:15~10:45	8/11, 8/18, 9/22 予備日：なし	伊藤 竜哉	15,000 円
	中級			11:00~12:30			15,000 円
水曜日	初級	7/1~9/9	各 10 回	9:15~10:45	8/12, 9/23 予備日：9/16, 9/30	杉本 まゆみ	15,000 円
	初中級			11:00~12:30			15,000 円
木曜日	初中級	7/2~9/10	各 10 回	9:15~10:45	8/13 予備日：9/17, 9/24	杉本 まゆみ	15,000 円
	初中級			11:00~12:30			15,000 円
金曜日	初級	7/3~9/18	各 10 回	9:15~10:45	8/14, 8/28 予備日：9/25	杉本 まゆみ	15,000 円
	初心			7/3~9/11			11:00~12:30

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



・ ~ ~ ~ 夏に清々しい汗をかきませんか？ ~ ~ ~

男山レクリエーションセンターの人気教室で楽しく運動・仲間づくり！

◆夏のレッスン参加の3大メリット！

- ① 体力・姿勢が改善する！
- ② 仲間ができて、外出ができる！
- ③ 無理なく続けられる運動習慣がつく！

[裏面へ](#)

健康運動（各クラス定員 15 名）

曜日	健康運動種目	期間	回数	時間	休み	講師名	参加費
月曜日	姿勢改善体幹 トレーニング	7/6~9/28	8回	9:30~10:45	7/13, 7/20, 8/10, 9/14, 9/21	雲井 淑絵 (健康運動指導士)	4,800円
	女性のための 運動教室		8回	11:00~12:15			4,800円
火曜日	太極拳 (気功)	7/7~9/29	11回	9:30~10:45	8/11, 9/22	高瀬 よりえ 楠田 節子 (日本健康太極拳協会師範)	6,600円
	気功 (太極拳)		11回	11:00~12:15			6,600円
木曜日	レディース ストレッチヨガ	7/2~9/24	12回	9:30~10:45	8/13	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)
金曜日	骨格調整ヨガ	7/3~9/25	12回	9:30~10:45	8/14	田中 真弓 (RYT200 終了)	7,200円
	代謝アップヨガ		12回	11:00~12:15			7,200円



応募
の
ご
案
内

- ◆6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いただきます。**※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。



📍 夏から始める健康習慣！ 夏季スポーツ・健康運動教室 参加者募集

📞 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