

小学生の運動力向上や成人一般の健康づくり、シニア世代の健康維持など、さまざまな目的に合わせて御参加ください。

月	トータルエクササイズ プラチナピクス	10:00~11:15 11:40~13:10	3,680円(8回) 4,080円(8回)	芝崎美幸先生(健康運動指導士)	10/1~12/17 休み 10/8・22、11/12、12/10
火	シニアスポーツクラブ ヨガ	10:00~11:15 10:00~11:15	4,920円(12回) 5,520円(12回)	小林あけみ先生 木村千保先生(週替わり) 池村美保先生	10/2~12/25 休み 10/9
	スポーツ塾(小学生対象) エアロピクス&バランスボールエクササイズ	17:15~18:15 19:00~20:30	4,600円(10回) 4,600円(10回)	安里寛子先生 芝崎美幸先生(健康運動指導士)	10/16~12/18
	男性トレーニング 女性シェイプアップ 男性トレーニング&女性シェイプアップ エアロピクス ヨガ	9:00~10:45 9:45~11:30 10:45~12:30 10:00~11:30 19:00~20:15	10,010円(13回) 10,010円(13回) 10,010円(13回) 5,520円(12回) 4,600円(10回)	小松明代先生(健康運動指導士) 雲井淑絵先生(健康運動指導士) 芝崎美幸先生(健康運動指導士) 高橋弘之先生	10/3~12/26 エアロピクスのみ 休み 10/24 10/10~12/12
木	ピラティス ラテンエクササイズ ヨガ じりき整体	10:00~11:00 11:15~12:15 13:00~14:30 19:00~20:00	5,980円(13回) 5,980円(13回) 5,980円(13回) 5,980円(13回)	前田瑞穂先生 黒川依子先生 森田直樹先生	10/4~12/27
	気功と太極拳 シニアスポーツクラブ リンパドックス&フェイストレーニング ピラティス	9:30~11:15 10:00~11:15 11:30~12:30 19:00~20:00	5,060円(11回) 4,510円(11回) 5,060円(11回) 4,600円(10回)	高橋よりえ先生・楠田節子先生 岩瀬麻衣先生 安里寛子先生 中島悦子先生	10/5~12/21 休み 11/23 夜間ピラティスのみ 休み 10/19、11/23
土	ピラティス	10:00~11:00	4,140円(9回)	前田瑞穂先生	9/22~12/22 休み 10/13・20、11/10・17、12/1
火・金	シニアスポーツクラブ	10:00~11:15	8,510円(23回)	小林あけみ先生(火) 岩瀬麻衣先生(金)	10/2~12/25 休み 10/9、11/23

硬式テニス

テニスコートで実施するクラスは、雨天は中止します。(予備日に変更します。)

月	ジュニア基本 ジュニア初級 初級	16:45~17:45 17:55~19:15 19:20~20:50	6,480円(9回) 8,280円(9回) 9,180円(9回)	春名美香コーチ	10/1~12/17 休み 10/8、11/12、12/10
火	初級(テニスコート)	9:30~11:00	10,200円(10回)	小山 覚コーチ	10/2~12/11 休み 10/9 予備日 12/18・25
	初心・基本 初級	11:30~13:00 13:15~14:45	12,240円(12回) 12,240円(12回)	小山 覚コーチ	10/2~12/25 休み 10/9
水	初級 エンジョイ	9:30~11:00 11:15~12:45	13,260円(13回) 13,260円(13回)	小山 覚コーチ	10/3~12/26
	トーナメント(テニスコート) エンジョイ(テニスコート)	13:00~14:30 19:20~20:50	14,080円(11回) 11,220円(11回)	小山 覚コーチ	10/3~12/12 予備日 12/19・26
木	初中級(テニスコート) 初中級(テニスコート) 中級(テニスコート)	9:30~11:00 11:15~12:45 19:20~20:50	11,220円(11回) 11,220円(11回) 11,220円(11回)	小山 覚コーチ 小松敬幸コーチ	10/4~12/13 予備日 12/20・27
	初心・基本 初中級(女性クラス) 初級	9:30~11:00 11:15~12:45 13:00~14:30	10,200円(10回) 10,200円(10回) 10,200円(10回)	小山 覚コーチ	10/5~12/21 休み 11/16・23
金	初心・基本	19:20~20:50	8,160円(8回)	小山 覚コーチ	10/5~12/21 休み 10/19、11/9・16・23

テニス教室 各クラスのレベルのめやす

- 初心・基本・・・初めてテニスをされる方やブランクがある方
- 初級・・・フォア、バックを使ってラリーが30回以上できる方
- 初中級・・・フォア・バックでラリー・ボレー対ストロークが30回以上できる方
- 中級・・・各ショットをコントロールしてゲームを進めることができる方
- エンジョイ・・・基本を練習されラリーができる方
- トーナメント・・・大会に出場し、上位を目指す方
- ジュニア基本・・・未就学児(年中・年長)~小学2年生
- ジュニア初級(経験者)・・・小学3年生~6年生

健康器具&ウォーキング講習会



日時 10月11日(木)10:00~11:30
雨天予備日 10月18日(木)
会場 くすのき近隣公園(男山竹園1)
講師 雲井淑絵先生(健康運動指導士)
参加費 無料(どなたでも御参加いただけます。)
申込み 当日、直接会場へお越しください。
その他 ・運動のできる服装とシューズでお越しください。
・駐車場が狭小なため、なるべく乗り合わせ等でお越しください。



スポーツ・健康運動教室 応募要領

9月9日(日)までに、下記の各会場窓口・電話・FAXのいずれかで御応募ください。

- ・八幡市民体育館 TEL(075)981-6111/FAX(075)981-6820
- ・男山レクリエーションセンター TEL/FAX(075)983-1611

応募多数の場合は締切後に八幡市在住・在勤の方を優先の上、速やかに抽選し決定します。結果は、抽選に漏れた方のみ連絡いたします。

定員に満たなかった教室は、9月11日(火)から再募集します。

応募少数の教室は、開催できない場合があります。

都合により日程の変更や休止、講師が代行になる場合があります。

参加決定後のキャンセルは原則できません。(相当分のキャンセル料をいただきます。)

テニス教室は、経験歴でなく、技術・体力・知識でクラスを編成しています。(コーチの判断でクラスを変更していただく場合があります。)

スポーツ・健康運動教室は、春季(4月~6月)・夏季(7月~9月)・秋季(10月~12月)・冬季(1月~3月)の4季に分けて通年開催しています。日程などは順次に当事業団のホームページ・チラシで御案内いたします。

八幡市公園施設事業団Webページ <http://www.yawatataikukan.jp/>



WebページQRコード

秋季スポーツ・健康運動教室の参加者募集

男山レクリエーションセンター

【所在地】八幡市八幡大谷85-21

【電話番号】075-983-1611

キッズサッカー

全10回

川端泰彦
コーチ

八幡サッカー協会所属
日本サッカー協会C級ライセンス

水

未就学児のクラスです!! **ワイワイ楽しくサッカーしましょう!**

10/3 ~ 12/5 予備日 12/12・19

16:00 ~ 17:00 7,200円(10回)

雨天は中止します。(予備日に変更します。)



硬式テニス

全10回

柴原伸介
コーチ

日本スポーツ協会公認上級コーチ(マスターコーチ)
日本スポーツ協会公認上級教師

水

10/3 ~ 12/5 予備日 12/12・19・26

初心	9:30 ~ 11:00	10,200円
初級	11:15 ~ 12:45	10,200円
トーナメント	13:00 ~ 14:30	12,800円
キッズ	15:30 ~ 16:30	7,200円
ジュニア基本	16:40 ~ 17:40	7,200円
ジュニア基本	17:50 ~ 18:50	7,200円

木

10/4 ~ 12/6 予備日 12/13・20・27

初級	9:30 ~ 11:00	10,200円
初心	11:15 ~ 12:45	10,200円
中級	13:00 ~ 14:30	10,200円

雨天は中止します。(予備日に変更します。)

テニス教室 各クラスのレベルのめやす

- 初心・・・初めてテニスをされる方やブランクがある方
- 初級・・・各ショットの基本を理解し、ラリーが安定してできる方
- 中級・・・各ショットが安定してできる方
- トーナメント・・・大会に出場し、上位入賞を目指す方
- キッズ・・・未就学児(年中)~小学1年生
- ジュニア基本・・・小学2年生~
- ジュニア基本・・・小学5年生~中学生



月

ラテンエクササイズ
ピラティス

10:00 ~ 11:00 4,140円(9回)
11:10 ~ 12:10 4,140円(9回)

前田瑞穂先生

10/1 ~ 12/17
10/8,11/12,12/10 休み

火

気功と太極拳
姿勢改善体幹トレーニング

9:30 ~ 11:15 5,520円(12回)
11:30 ~ 12:30 5,520円(12回)

高瀬よりえ先生
楠田節子先生

雲井淑絵先生

10/2 ~ 12/25
10/9 休み

水

女性体幹トレーニング
女性ストレッチ
体幹トレーニング

9:15 ~ 10:15 5,980円(13回)
10:25 ~ 11:25 5,980円(13回)
11:35 ~ 12:35 5,980円(13回)

前田瑞穂先生

10/3 ~ 12/26

木

ストレッチヨガ
姿勢改善ヨガ

9:45 ~ 11:00 5,980円(13回)
11:15 ~ 12:30 5,980円(13回)

木村千保先生

池村美保先生 (週替わり)

10/4 ~ 12/27

金

ピラティス
ヨガ

9:45 ~ 10:45 5,060円(11回)
11:15 ~ 12:30 5,060円(11回)

前田瑞穂先生

高橋弘之先生
薄衣敏子先生 (週替わり)

10/5 ~ 12/21
11/23 休み