



### 総合体育館

TEL 21・3611  
FAX 21・1455

#### ◆①無料体験ジュニアテニス教室

日程 ①10月1日(火) 16時30分～17時30分 ②10月3日(木) 17時30分～18時30分  
場所 総合運動公園テニスコート  
内容 基礎からの指導  
対象 ①小学1～3年生 ②小学4～6年生  
定員 ①②各10人(超えた場合抽選)  
費用 無料  
持物 ラケット(貸し出し有り)、テニスシューズ、運動のできる服装

◆②バドミントン教室  
日程 10月1日・8日・15日・29日 各火曜日 全4回 10時～12時  
場所 総合第1体育館  
内容 基礎からの指導  
対象 30歳以上  
定員 20人(超えた場合抽選)  
費用 2000円(傷害保険料を含む)  
持物 ラケット(貸し出し有り)、上履き、運動のできる服装

◆③木目込み人形づくり教室  
日程 ①10月1日(火) ②10月8日(火) 各10時30分～12時30分  
場所 総合第1体育館  
内容 伝統工芸士の指導で、来年のえと「午」の木目込み人形を作る  
対象 18歳以上  
定員 ①②各20人(超えた場合抽選)  
費用 参加費500円、材料費(1体)3000円  
持物 小さきみ、エプロン

◆④フィットネスフラダンス教室  
日程 10月3日・17日、11月7日・21日 各木曜日 全4回 14時～15時  
場所 総合第1体育館  
内容 エクササイズ感覚のフラダンス  
対象 18歳以上  
定員 20人(超えた場合抽選)  
費用 3200円(傷害保険料を含む)  
持物 上履き、運動のできる服装

◆⑤シェイプアップエアロビクス教室～音楽に合わせて有酸素運動！～  
日程 10月3日・10日・17日・24日 各木曜日 全4回 17時～18時  
場所 総合第1体育館  
内容 筋肉運動とストレッチを取り入れ、基礎代謝を上げる

◆⑥はじめてのラテンダンス教室～ライトエアロビクス～  
日程 10月3日・10日・17日・24日 各木曜日 全4回 18時～19時  
場所 総合第1体育館  
内容 ウエスト周りのシェイプアップを中心に、体内脂肪を減らす  
対象 18歳以上  
定員 20人(超えた場合抽選)  
費用 3200円(傷害保険料を含む)  
持物 上履き、運動のできる服装

◆⑦初心者ナイターテニスサークル  
日程 10月3日・10日・17日・24日 各木曜日 全4回 19時～20時30分  
場所 総合運動公園テニスコート  
内容 テニスを通じ、参加者同士の交流を図る  
対象 40歳以上  
定員 12人(超えた場合抽選)  
費用 4000円(傷害保険料を含む)  
持物 ラケット(貸し出し有り)、テニスシューズ、運動のできる服装

◆⑧ベリーダンスエクササイズ教室  
日程 10月4日・11日・18日・25日 各金曜日 全4回 15時～16時  
場所 総合第1体育館  
内容 基礎からの指導  
対象 18歳以上  
定員 20人(超えた場合抽選)  
費用 3200円(傷害保険料を含む)  
持物 上履き、運動のできる服装

◆⑨卓球教室  
日程 10月7日・21日・28日 各月曜日 全3回 14時～15時30分  
場所 総合第1体育館  
内容 基礎からの指導  
対象 18歳以上  
定員 30人(申込順)  
費用 1500円(傷害保険料を含む)  
持物 上履き、運動のできる服装