

総合体育館

TEL 21・3611
FAX 21・1455

◆①フレンドシップテニス教室
日程

○金曜教室 11月1日・8日・15日・22日 全4回 90分

コース	開始時間
①シニア	9時
②初級・中級者	10時30分
③中級以上	12時

○月曜教室 11月4日・11日・18日・25日 全4回 90分

コース	開始時間
④シニア	9時
⑤初級・中級者	10時30分
⑥中級以上	12時

場所 総合運動公園テニスコート

内容 クラブ所属コーチによるレッスン

対象 ①④60歳以上／②③⑤⑥20歳以上

定員 各コース20人(超えた場合抽選)

費用 各コース5000円

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ジュニアテニス教室

日程

○火曜コース 11月5日・12日・19日・26日 全4回

○木曜コース 11月7日・14日・21日・28日 全4回

時間 ①小学1～3年生 16時30分～17時30分 ②小学4～6年生 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

定員 各コース10人(超えた場合抽選)
費用 各コース5000円
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

◆③フィットネスフラダンス教室

日程 11月7日・21日、12月5日・19日、平成26年1月9日 各木曜日 全5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 4000円
持物 上履き、運動のできる服装

◆④健康リラックス ヨガ教室

日程 11月7日・21日、12月5日・19日、平成26年1月9日 各木曜日 全5回 15時～16時
場所 総合第1体育館

内容 簡単なヨガ(初心者歓迎)

対象 18歳以上

定員 20人(超えた場合抽選)
費用 4000円
持物 上履き、運動のできる服装

◆⑤ミニテニス教室

日程 11月7日・14日・21日・28日 各木曜日 全4回 13時30分～15時30分
場所 総合第1体育館

内容 基礎からの指導

対象 50歳以上
定員 20人(申込順)
費用 2000円
持物 ラケット(貸し出し有り)、上履き、運動のできる服装

◆⑥さわやかフラダンス教室

日程 11月14日・28日、12月12日・26日 各木曜日 全4回 10時30分～11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(超えた場合抽選)
費用 4000円
持物 上履き、運動のできる服装

◆⑦シェイプアップエアロビクス教室

日程 ①11月7日・14日・21日・28日 各木曜日 全4回
②12月5日・12日・19日・26日 各木曜日 全4回 ①②とも17時～18時

内容 テニスで交流を図る

場所 総合第1体育館

内容 基礎代謝を上げる軽いエアロビクス
対象 50歳以上
定員 ①②各20人(超えた場合抽選)

◆⑧はじめてのラテンダンス教室

日程 ①11月7日・14日・21日・28日 各木曜日 全4回
②12月5日・12日・19日・26日 各木曜日 全4回 ①②とも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ためのダンス

対象 18歳以上
定員 ①②各20人(超えた場合抽選)
費用 ①②各3200円
持物 上履き、運動のできる服装

◆⑨初心者ナイターテニスサークル

日程 ①11月7日・14日・21日・28日 各木曜日 全4回
②12月5日・12日・19日・26日 各木曜日 全4回 ①②とも19時～20時30分
場所 総合運動公園テニスコート

内容 テニスで交流を図る

対象 40歳以上

定員 ①②各12人(超えた場合抽選)
費用 ①②各4000円
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

◆⑩ベリーダンスエクササイズ教室

日程 ①11月8日・15日・22日・29日 各金曜日 全4回
②12月6日・13日・20日・27日 各金曜日 全4回 ①②とも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 ①②各20人(超えた場合抽選)
費用 ①②各3200円
持物 上履き、運動のできる服装

申込期間 ①⑤⑦⑩の① 10月25日(金)～31日(木) / ⑥⑦⑩の② 10月25日(金)～11月12日(火) どちらも消印有効

◆①⑩共通
申込方法 教室名・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を明記の上、はがき・FAXで、久喜市総合体育館(〒34610029 久喜市江面1616)へ

※費用には傷害保険料を含みます。