

総合体育館

☎21・3611
FAX 21・1455

◆①フレンドシップテニス教室

日程

○月曜教室 12月9日・16日
全2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

○金曜教室 12月6日・13日・20日 全3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 ①④は60歳以上／②③⑤⑥は20歳以上

定員 各コース20人(超えた場合抽選)

費用 各コース1回1250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

◆②いきいき太極拳教室

日程 12月2日・9日・16日・23日 各月曜日 全4回 9

時30分～10時30分

場所 総合第1体育館

内容 基礎からの指導で健康の増進を図る(初心者歓迎)

対象 18歳以上

定員 30人(申込順)

費用 2800円(傷害保険料を含む)

持物 上履き、運動のできる服装

◆③ジュニアテニス教室

日程 12月3日・10日・17日・24日 各火曜日 ①小学1～3年生コース 16時30分～17時30分 ②小学4～6年生コース 17時30分～18時30分 ①②とも全4回

場所 総合運動公園テニスコート

内容 基礎からの指導で技術の向上を図る(初心者歓迎)

定員 各コース10人(超えた場合抽選)

費用 各コース5000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

◆④はじめてのフラダンス教室

日程 12月3日・17日、平成26年1月14日 各火曜日 全3回 17時30分～18時30分

場所 総合第1体育館

内容 基礎からの指導で健康の増進を図る(初心者歓迎)

定員 12人(申込順)

費用 ①②各1500円(傷害保険料を含む)

持物 筆記用具、スリッパ

◆⑦フィットネスフラダンス教室

日程 12月5日・19日、平成26年1月16日・30日、2月6日 各木曜日 全5回 14時～15時

対象 18歳以上

定員 30人(超えた場合抽選)

費用 3000円(傷害保険料を含む)

持物 上履き、運動のできる服装

◆⑤健康スポーツ吹矢教室

日程 12月4日・11日・18日・25日 各水曜日 全4回 13時～15時

場所 総合第1体育館

内容 基礎からの指導で技術の向上と健康の増進を図る(初心者歓迎)

対象 18歳以上

定員 30人(申込順)

費用 2000円(傷害保険料を含む)

持物 上履き、運動のできる服装

◆⑥はじめてのパソコン教室

日程 12月4日・11日・18日 各水曜日 ①初心者コース 10時～11時 ②ワード初級コース 11時15分～12時15分 ①②とも全3回

場所 総合第1体育館

内容 初歩からの指導

対象 50歳以上

定員 12人(申込順)

費用 ①②各1500円(傷害保険料を含む)

持物 筆記用具、スリッパ

◆⑧健康リラックス ヨガ教室

日程 12月5日・19日、平成26年1月16日・30日、2月6日 各木曜日 全5回 15時～16時

対象 50歳以上

定員 30人(申込順)

費用 ①②各2800円(傷害保険料を含む)

持物 上履き、運動のできる服装

◆⑩さわやかフラダンス教室

日程 12月12日・26日、平成26年1月9日・23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 基礎からの指導で健康の増進を図る(初心者歓迎)

対象 18歳以上

定員 30人(超えた場合抽選)

費用 4000円(傷害保険料を含む)

持物 上履き、運動のできる服装

◆⑨健康気功教室

日程 ①12月5日・12日・19日・26日 各木曜日 全4回 ②平成26年1月9日・16日・23日・30日 各木曜日 全4回 ①②とも11時～12時

場所 総合第1体育館

内容 基礎からの指導で健康の増進を図る(初心者歓迎)

定員 18歳以上

費用 4000円(傷害保険料を含む)

持物 上履き、運動のできる服装

◆①～⑩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、はがきまたはFAXで、久喜市総合体育館(〒346-1002 久喜市江面1616)へ

