

総合体育館

TEL 21・3611  
FAX 21・1455

◆①冬休みキッズテニス教室  
日程 平成27年1月5日(月)・6日(火)・7日(水) 全3回 14時～16時

場所 総合運動公園テニスコート

対象 小学生

定員 10人(申込順)

費用 5000円

持物 ラケット(貸し出し有り)、テニスシューズ

◆②はじめてのパソコン教室

日程 平成27年1月7日・14日・21日 各水曜日 全3回 14時40分～15時40分

場所 総合第1体育館

内容 オフィス2010を使用し、初歩からの指導(パソコンの持ち込み可)

対象 50歳以上

定員 12人(申込順)

費用 1500円

持物 筆記用具、スリッパ

◆③さわやかフラダンス教室

日程 平成27年1月8日・22日、2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

対象 18歳以上

定員 30人(申込順)

費用 4000円

◆④ビューティエクササイズ教室  
日程 平成27年1月9日・16日・23日 各金曜日 全3回 16時～17時

場所 総合第1体育館

内容 公認パーソナルトレーナーによるストレッチ指導

対象 18歳以上

定員 12人(申込順)

費用 2000円

持物 ヨガマットまたはバスタオル

◆⑤キッズ英会話教室  
日程 平成27年1月17日・24日・31日 各土曜日 全3回 10時～11時

場所 総合第1体育館

内容 外国人講師によるレッスン(初心者歓迎)

対象 小学生

定員 12人(申込順)

費用 3000円

持物 筆記用具

◆⑥はじめての英会話教室  
日程 ①平成27年1月6日・13日・20日・27日 ②平成27年2月3日・10日・17日・24日

①②とも各火曜日 全4回 11時～12時

時間 基礎コースA 10時～11時  
基礎コースB 11時～12時

12時30分～13時30分

場所 総合第2体育館

内容 外国人講師によるレッスン(初心者歓迎)

対象 50歳以上  
定員 ①②各コース12人(申込順)

費用 各4400円(テキスト代を含む)

持物 筆記用具

◆⑦アロハフラ教室  
日程 ①平成27年1月7日・14日・21日 ②平成27年2月4日・11日・18日 ①②とも各水曜日 全3回 10時30分～11時30分

場所 総合第1体育館

内容 簡単なステップとフラダンスを取り入れた軽い運動

対象 18歳以上

定員 各30人(申込順)

費用 各4000円

◆⑧はじめてのヨガ教室  
日程 ①平成27年1月8日・15日・22日・29日 ②平成27年2月5日・12日・19日・26日

①②とも各木曜日 全4回 12時～13時

場所 総合第1体育館

対象 18歳以上

定員 各20人(申込順)

費用 各3200円

持物 ヨガマットまたはバスタオル

◆⑨シェイプアップエアロビクス教室  
有酸素運動!  
日程 ①平成27年1月8日・15日・22日・29日 ②平成27年2月5日・12日・19日・26日

①②とも各木曜日 全4回 17時～18時

場所 総合第1体育館

対象 18歳以上

定員 各20人(申込順)

費用 各3200円

持物 ヨガマットまたはバスタオル

◆⑩シェイプアップエアロビクス教室  
有酸素運動!  
日程 ①平成27年1月8日・15日・22日・29日 ②平成27年2月5日・12日・19日・26日

①②とも各木曜日 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た軽い運動

対象 50歳以上

定員 各20人(申込順)

◆⑪らくらく骨盤体操教室  
日程 ①平成27年1月8日・15日・22日 ②平成27年2月5日・12日・19日 ①②とも各木曜日 全3回 13時～14時

場所 総合第1体育館

内容 カイロ・エステ公認指導員による骨盤を調整するための軽い運動(初心者歓迎)

対象 18歳以上

定員 各20人(超えた場合抽選)

費用 各3000円

◆⑫ミニテニス教室  
日程 ①平成27年1月8日・15日・22日・29日 ②平成27年2月5日・12日・19日・26日

①②とも各木曜日 全4回 18時～19時

場所 総合第1体育館

内容 体内脂肪を減らすことを目的とした運動

対象 18歳以上

定員 各20人(申込順)

費用 各3200円

◆⑬くびれ健康体操教室  
日程 ①平成27年1月9日・16日・23日・30日 ②平成27年2月6日・13日・20日・27日

①②とも各金曜日 全4回 13時30分～15時

場所 総合第1体育館

内容 体形を引き締めるための体操(初心者歓迎)

対象 18歳以上

定員 各20人(申込順)

費用 各2000円

持物 ヨガマットまたはバスタオル

◆⑭ベリーダンスエクササイズ教室  
日程 ①平成27年1月9日・16日・23日・30日 ②平成27年2月6日・13日・20日・27日

①②とも各金曜日 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 各20人(申込順)

費用 各3200円

持物 ヨガマットまたはバスタオル