

いきいき健康講座

受講生募集!!

講座 詳しくは第二体育館窓口でお問い合わせください **人生100年時代! 健康寿命を伸ばす為、運動しませんか?**

2020年12月～2021年3月迄、前期・後期2ヵ月での会員制となります。(前期お申し込みをされた方は、後期に自動継続されます。継続を希望されない方はお申し出ください。)

01 | テニス講座

キッズ、ジュニア、高校生以上の方を対象としたクラスを開催します。テニスの基本動作を学び楽しくプレーできるように指導します。

キッズテニス教室

定員8名

受講料 松茂町内の方 3,600円(税込) 会費 2,800円
松茂町外の方 4,800円(税込)

※ 17:30～18:20(50分)

4歳～小学2年生を対象としたクラスです。レッドボールを使用し、打つ走る、投げるなど基本動作を練習します。

一般テニス教室

定員9名(60分指導プラス60分自由練習)

受講料 松茂町内の方 6,000円(税込) 会費 2,800円
松茂町外の方 7,600円(税込)

※ 19:30～20:30

※ 13:30～14:30 19:30～20:30
高校生以上を対象とした講座です。テニスの基本動作を学びショットのノウハウ・ゲーム方法などを学びます。レッスン終了後1時間自由に練習ができます。

【持ち物】 ■ラケット：個人で用意いただくか、無料貸出ラケットもあります。■シューズ：テニスシューズを使用してください。■サングラス・厚底シューズ等はレッスンを受講できません。※テニスシューズをご用意できない場合は、運動靴でも構いません。■ウェア：動きやすい服装(スポーツウェア着用) ※テニス・スカートは不可。夏季は帽子を着用してください。■その他、水筒・タオル等を用意してください。

ジュニアテニス教室

定員8名

受講料 松茂町内の方 3,600円(税込) 会費 2,800円
松茂町外の方 4,800円(税込)

※ 17:00～18:00(60分)

小学生を対象としたクラスです。テニスの基本動作を学びショットのノウハウ・ゲーム方法などを学びます。自ら学び、自ら考える力を育成しながら人間力向上を目指します。



03 | 一般健康講座

松茂第二体育館で楽しく運動しませんか?

太鼓エクササイズ

定員8名

受講料 松茂町内の方 4,400円(税込) 会費 2,800円
松茂町外の方 5,600円(税込)

※ 18:00～18:45(45分)

※ 17:00～17:45

初心者向け和太鼓教室。リズムに乗りゆくり、気持ちよく太鼓をたたいて楽しみましょう。



スローフローヨガ

定員20名

受講料 松茂町内の方 4,400円(税込) 会費 2,800円
松茂町外の方 5,600円(税込)

※ 11:45～12:30(45分)

※ 13:15～14:00

呼吸に合せ大きくゆったりと体を動かし血液の流れをよくします。



体幹バランストレーニング

定員20名

受講料 松茂町内の方 4,400円(税込) 会費 2,800円
松茂町外の方 5,600円(税込)

※ 11:00～11:45(45分)

自重やチューブを使った運動で体幹を鍛えよう! 体幹力が上がれば脂肪燃焼効果が高まります。



美×アップ

定員20名

受講料 松茂町内の方 4,400円(税込) 会費 2,800円
松茂町外の方 5,600円(税込)

※ 14:00～15:00(60分)

※ 18:30～19:30

立ち姿勢の改善! 歩き方の改善! 気になる症状を「体自身の力で改善!」【一日10回屈伸法で痛みが消えた!】 板倉コーチ 著



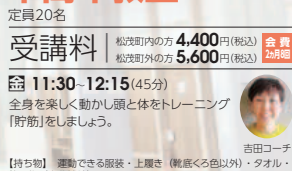
姿勢改善かんたんヨガエクササイズ

定員20名

受講料 松茂町内の方 4,400円(税込) 会費 2,800円
松茂町外の方 5,600円(税込)

※ 11:15～12:00(45分)

姿勢を正しくすることや、ヨガのポーズなどで柔軟性をもたせるとともに、体幹を強くするエクササイズです。



中高年教室

定員20名

受講料 松茂町内の方 4,400円(税込) 会費 2,800円
松茂町外の方 5,600円(税込)

※ 11:30～12:15(45分)

全身を楽しく動かし頭と体をトレーニング【野筋】を楽しみましょう。



02 | 体操講座

18段階の進級システムで能力・体力別にレッスンをを行います。(松茂第二体育館)

キッズ体操教室

定員20名

受講料 松茂町内の方 3,600円(税込) 会費 2,800円
松茂町外の方 4,800円(税込)

※ 16:00～16:50(50分)

4歳～就学前のお子様を対象としたクラスです。鉄棒・マット・跳び箱など段階別に基礎から指導します。



ジュニア体操教室

定員20名

受講料 松茂町内の方 3,600円(税込) 会費 2,800円
松茂町外の方 4,800円(税込)

※ 17:00～17:50(50分)

小学生を対象としたクラスです。進級システムを導入し目標を持たせます。自ら学び、自ら考える力を育成しながら人間力向上を目指します。

0からはじめるはしり方教室

定員10名

受講料 松茂町内の方 3,600円(税込) 会費 2,800円
松茂町外の方 4,800円(税込)

※ 17:00～17:50(50分)

小学生を対象に運動が得意になりたいお子様に向けたクラスです。全てのスポーツの基礎となる「走る」ことを中心に指導します。



申込受付中! 各講座の体験も可能です。(有料)

各講座の申込書に記入の上、受講料を添えてお申込みください。

※電話予約可 (FAXでの申し込みはできません)

※先着順にて受け付けます

■受付場所:第二体育館 tel.088-699-1080 定員になり次第受付を終了いたします

開講カレンダー

12 DECEMBER							1 JANUARY						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5						1	2
		第1回											
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
		第2回											
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
		第3回											
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
		第4回											
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30

※日程の変更がある場合があります。各講座にて詳細をご確認ください。

注意事項

- 各講座の申込書に記入の上、受講料を添えてお申し込みください。●講座をご都合でお休みの場合はご連絡ください。●講座開始後、本人の都合で受講できなかった場合、受講料の返金はできません。●講座参加人数が一定数に満たない講座については、開催できない場合もありますので承知ください。●講座参加は申込された本人のみです。
- 一般健康講座(第二体育館) 対象年齢/高校生以上 ●子どもだけの受講はできません。●お休みされた場合、他の講座への振替受講も可能です。トレーニングプログラム利用(2時間)への振替も可能です。●天災など施設の都合により休館した場合、受講料休講分を返金させていただきます。

2 FEBRUARY							3 MARCH						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5			1	2	3	4	5
		第1回							第5回				
7	8	9	10	11	12	13	7	8	9	10	11	12	13
		第2回							第6回				
14	15	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18	19	20
		第3回							第7回				
21	22	23	24	25	26	27	21	22	23	24	25	26	27
		第4回							第8回				
28							28	29	30	31			

●キッズ・ジュニア体操教室(第二体育館) 対象年齢/キッズ:4歳～就学前、ジュニア:小学生

●子ども体操教室ではお休みされた場合、振替受講ができます。●曜日時間により振替が受けられない場合があります。

●テニス講座(テニスコート) 対象年齢/一般:高校生以上、キッズ:4歳～小学2年生、ジュニア:小学生

●小学3年生以上でも初心者の方はキッズをお勧めします。●一般テニス教室の子ども向けの受講はできません。●お休みされた場合、振替受講ができます。●曜日時間により振替が受けられない場合があります。●テニス教室は雨天決行の場合、中止となります。●当日講座開始1時間前までに決定いたします。

●振替受講は、他のクラスにて受け付けることができます。●天災など施設の都合により休館した場合、受講料休講分を返金させていただきます。