



健康講座

受講生募集

人生100年時代!

健康寿命を伸ばすため、運動しませんか?

2022年4月~2022年7月まで、前期・後期2ヶ月での会員制となります。
(前期お申込みをされた方は、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ヶ月
松茂町外の方 4,400円(税込)

※ 17:45~18:35 (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8名(60分指導プラス60分自由練習)

受講料 松茂町内の方 5,600円(税込) 会費 2ヶ月
松茂町外の方 7,200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。

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ヶ月
松茂町外の方 4,400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。



【持ち物】 ■ラケット: 個人でご用意いただく。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。サンダル・厚底シューズ等はレッスンを受講できません。 ■ウェア: 動きやすい服装(スポーツウェア着用) ※テニス・スカートを着用は不可。夏場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。

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)

親子うんどう教室

定員10組

受講料 松茂町内の方 3,600円(税込) 会費 8回
松茂町外の方 4,400円(税込)

※ 月2回 11:00~11:50 (50分)

3歳~5歳までのお子様と保護者ペアでご参加ください。体づくりの基礎となる運動を、遊びを通して行います。



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ヶ月
松茂町外の方 4,400円(税込)

※ または ※ 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ヶ月
松茂町外の方 4,400円(税込)

※ または ※ 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ヶ月
松茂町外の方 4,400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。



【持ち物】 運動できる服装・上履き(靴底くろ色以外)・タオル・飲み物(水分補給)

2022年 開講カレンダー

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

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

※日程の変更がある場合があります。各講座にて詳細はご確認ください。

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込みください。●講座をご都合でお休みされる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くなった場合、受講料の返金はできません。●講座参加人数が一定人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ご了承ください。●講座参加はお申込みされたご本人のみです。
■一般健康講座(第二体育館): 対象年齢・高校生以上 ●子どもついでで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。トレーニングジムご利用(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。

各講座の体験も可能! 講座申込受付中!

※詳しくは、第二体育館窓口でお問い合わせください。
■受付場所: 第二体育館 tel.088-699-1080

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での申込みはできません。)
※先着順にて受け付けします。
定員になり次第受付を終了いたします。

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?

ハワイアンフラダンス

定員20名

受講料 松茂町内の方 4,000円(税込) 会費 2ヶ月
松茂町外の方 4,800円(税込)

※ 10:00~10:45 (45分)

あなたを癒やし元気にするハワイアンフラ。初心者の方でも大丈夫!



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 4,000円(税込) 会費 2ヶ月
松茂町外の方 4,800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。



エアロ入門

定員20名

受講料 松茂町内の方 4,000円(税込) 会費 2ヶ月
松茂町外の方 4,800円(税込)

※ 13:30~14:15 (45分)

初めてエアロビクスに挑戦する方にピッタリのやさしいクラス。簡単な動きのエアロ30分+ストレッチで脂肪燃焼させましょう!



中高年教室

定員20名

受講料 松茂町内の方 4,000円(税込) 会費 2ヶ月
松茂町外の方 4,800円(税込)

※ 11:30~12:15 (45分)

加齢と共に衰えやすい下半身や体幹部分を、様々な用具を使ってのしつ強化。全身を動かして、頭と体をトレーニング。



【持ち物】 運動できる服装・上履き(靴底くろ色以外)・タオル・飲み物(水分補給)

健康ヨーガ

定員20名

受講料 松茂町内の方 4,000円(税込) 会費 2ヶ月
松茂町外の方 4,800円(税込)

※ 11:40~12:25 (45分)

ゆったりリラックス系ヨガ。ヨガのポーズでストレッチ。無理なく身体をゆるめましょう。



美×アップ

定員20名

受講料 松茂町内の方 4,000円(税込) 会費 2ヶ月
松茂町外の方 4,800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



姿勢改善かんたんエクササイズ

定員20名

受講料 松茂町内の方 4,000円(税込) 会費 2ヶ月
松茂町外の方 4,800円(税込)

※ 11:15~12:15 (60分)

姿勢を美しくするために、バレエやピルエット、中国武術などの複数種目の基礎を取り入れたクロストレーニングで身体にやさしいエクササイズです。



ZUMBA ズンバ

定員20名

受講料 松茂町内の方 4,000円(税込) 会費 2ヶ月
松茂町外の方 4,800円(税込)

※ 19:45~20:30 (45分)

ラテン系のダンスと、フィットネスの動きが合わさった「ダンスフィットネスプログラム」です。



バランスヨガ

定員20名

受講料 松茂町内の方 4,000円(税込) 会費 2ヶ月
松茂町外の方 4,800円(税込)

※ 13:00~13:45 (45分)

ヨガに合わせて大きくゆったりと体を動かして、体幹部分を強化。ボディバランスを整えましょう。



■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
キッズ・ジュニア体操教室ではお休みされた場合、振替受講ができます。曜日別により振替が受けられないクラスもございます。
■テニス講座(第二体育館): 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ついでで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。曜日別により振替が受けられないクラスもございます。●テニス教室は悪天候の場合、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。
●振替レッスンは、他のクラスにて受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。

休館日

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

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