

健康講座

3/10(日) 9:00より
申込受付開始

3/10(日) 9:00より
申込受付開始

各講座の体験も可能です。(有料)

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。定員に次第第受付を終了いたします。

01 | テニス講座

小学生対象、高校生以上の大人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。

はじめてのジュニアテニス教室

定員8名
受講料 | 松茂町内の方 7,200円(税込) 全16回
松茂町外の方 8,800円(税込)

17:00～18:00 (60分)
テニスをこれからはじめたい小学生を対象としたクラス。基本の動作を練習します。

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 11,200円(税込) 全16回
松茂町外の方 14,400円(税込)

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 7,200円(税込) 全16回
松茂町外の方 8,800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。



【持ち物】 ■ラケット：個人でご用意ください。初めての方は、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。■シングルス・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)※デニム・スカート類は不可。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。

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 7,500円(税込) 全15回
松茂町外の方 9,000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 7,500円(税込) 全15回
松茂町外の方 9,000円(税込)

11:00～11:45 (45分)
ストレッチと自重トレーニングで体幹を鍛えよう! 体幹力が上がれば脂肪燃焼効果も高まります。

座位&立位 らくらくエアロ

定員20名
受講料 | 松茂町内の方 7,500円(税込) 全15回
松茂町外の方 9,000円(税込)

13:30～14:15 (45分)
リズムカルな有酸素運動で脂肪を燃焼!椅子に座って&立ってエアロ。肩こり解消、フレイル予防にも効果的。

健康ヨーガ

定員20名
受講料 | 松茂町内の方 8,000円(税込) 全16回
松茂町外の方 9,600円(税込)

11:40～12:25 (45分)
ゆったりリラックス系ヨーガ。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。

夜ヨガ

定員20名
受講料 | 松茂町内の方 8,000円(税込) 全16回
松茂町外の方 9,600円(税込)

19:30～20:15 (45分)
基本的なヨガの動きとゆったりとした呼吸で、ココロとカラダをリラックスさせましょう。

バランスヨガ

定員20名
受講料 | 松茂町内の方 8,000円(税込) 全16回
松茂町外の方 9,600円(税込)

13:00～13:45 (45分)
音楽に合わせて大きくゆったりと体を動かし、体幹部分を強化。ボディバランスを整えましょう。

美×アップ

定員20名
受講料 | 松茂町内の方 8,000円(税込) 全16回
松茂町外の方 9,600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!「1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 8,000円(税込) 全16回
松茂町外の方 9,600円(税込)

11:15～12:15 (60分)
姿勢を美しくするために、バレエやヒップホップ、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 8,000円(税込) 全16回
松茂町外の方 9,600円(税込)

19:45～20:30 (45分)
19:30～20:15
ラテン系のダンスと、フィットネス系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。

中高年教室

定員20名
受講料 | 松茂町内の方 8,000円(税込) 全16回
松茂町外の方 9,600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強化。全身を動かし、頭と体をトレーニング。

カラダすっきり運動

定員20名
受講料 | 松茂町内の方 4,000円(税込) 全8回
松茂町外の方 4,800円(税込)

14:00～14:45 (45分)
音楽に合わせてストレッチや筋トレし、楽しくカラダを動かしましょう!目指せ!すっきりBody!

【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)

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13組
受講料 | 松茂町内の方 5,200円(税込) 全8回
松茂町外の方 6,000円(税込)

11:00～12:00 (60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 7,200円(税込) 全16回
松茂町外の方 8,800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24名
受講料 | 松茂町内の方 7,200円(税込) 全16回
松茂町外の方 8,800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15名
受講料 | 松茂町内の方 7,200円(税込) 全16回
松茂町外の方 8,800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。

【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)

2024年 開講カレンダー

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

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

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

7 JULY						
日	月	火	水	木	金	土
						第14回
7	8	9	10	11	12	13
						第15回
14	15	16	17	18	19	20
						第16回
21	22	23	24	25	26	27
						第17回
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い場合、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、開催できない場合が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。●健康状態に不安のある方、既往症のある方は、かかりつけ医師の許可が必要となります。●一般健康講座(第二体育館)：対象年齢/高校生以上 ●子ども向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、受講料帰分を返金させていただきます。

●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お休みされた場合、空席がある場合に限り振替受講ができます。●テニス講座(第二体育館)：対象年齢/一般：高校生以上、ジュニア：小学生 ●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取りでき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時間前に決定いたします。●振替レッスンは、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、受講料帰分を返金させていただきます。