

健康寿命を
伸ばすため
運動しませんか？

人生100年
時代！

健康講座



2025年7月～9月
まで3か月での
会員制となります。

各講座の見学・体験(有料)
も可能です。

※事前申込必要
詳しくは第二体育館窓口まで

各講座の受付方法

- ①現在受講中の方へ同一クラスの継続申込み受付を先に行い、空席のあるクラスのみ一般申込みの受付を行います。
【継続申込期間】6/1(日)～6/15(日) ②一般申込みの空席状況は、6/17(火)以降お問い合わせください。
③一般申込みは、6/21(土)9:00～第二体育館窓口にて先着順で受付します。身分証明書をご持参の上、参加費を添えてお申込みください。※6/21(土)は電話による申込み受付は行いません。

テニス講座

場所: 中央公園テニスコート(屋外)

NEW

ジュニアテニス教室

水 17:00～18:00
定員8名 全8回

松茂町内の方 3,600円
松茂町外の方 4,400円

小学生と対象としたクラス。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。
※振替はできません

これからはじめる 大人のテニス教室

火 19:30～20:30
定員8名 全8回

松茂町内の方 5,600円
松茂町外の方 7,200円

テニスをこれからはじめられる大人の方を対象としたクラス。基本動作を楽しく練習します。ラケットの貸し出しもあります。
※他クラスへの振替はできません

一般テニス教室

水木金 19:30～20:30
定員8名 全8回

松茂町内の方 5,600円
松茂町外の方 7,200円

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。レッスン終了後1時間自由に練習ができます。

一般健康講座

場所: 第二体育館 アリーナ ※エアコンはありません

夜ヨガ

水 19:30～20:15
定員25名 全8回

松茂町内の方 4,000円
松茂町外の方 4,800円

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。

美×アップ

木 18:30～19:30
定員25名 全8回

松茂町内の方 4,000円
松茂町外の方 4,800円

立ち姿勢の改善！歩き方改善！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

ZUMBA ズンバ

木土 19:45～20:30
定員25名 全8回

松茂町内の方 4,000円
松茂町外の方 4,800円

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。

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

8月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	暑さ対策のため 8月中 講座はお休みです				16
17	18					23
24	25					30
31						

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

休館日

※日程の変更がある場合があります。講座にて詳細をご確認ください。

注意事項

●各講座の申込書にご記入の上、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。 ●講座申し込み後、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承知ください。 ●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、かかりつけ医の許可が必要となります。 ●申込み手続き後、クラスの変更はできません。 ●レッスンの途中入退場は、ご自身の身体に負担をかけるだけでなく、他の参加者へのご迷惑となりますのでご遠慮ください。 ●子ども連れでの受講はできません。 ●天災など施設の都合により休講した場合、受講料休講分を返金させていただきます。 ●一般健康講座(対象年齢:高校生以上) ●お休みされた場合、同じ講座グループ枠内で空きがある場合に限り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。(登録別途必要) ●テニス講座[テニスコート](対象年齢:高校生以上 ジュニアテニス教室は小学生のみ) ●講座をお休みされた場合、一般テニス教室に限り空きがある場合にのみ他のクラスにて受けることができます。トレーニングジムご利用(2時間)への振替も可能です。(登録別途必要) ●悪天候の場合は中止となります。当日講座開始1時間前に決定いたします。

