

## 令和6年度 冬のスポーツ教室 教室内容 【1教室:8回開催】

※申込用紙に、番号と教室名をご記入ください。

対象	番号	教室名	開催日			曜日	時間	会場	定員	指導者
			1月	2月	3月					
高校生以上	1	エアロビクスで健康になろう	10・17・24・31	7・14・21・28		金	9:30～ 10:50	総合体育館 サブアリーナ	30	市川妙子
	2	ZUMBA(ズンバ)	10・17・24・31	7・21・28	14	金	19:30～ 20:30	総合体育館 武道場	30	岡崎友里恵
	3	アロマヨガ	11・18	1・8・15・22	8・15	土	11:00～ 12:00	中央体育館 武道場	20	三樹ひろみ
	4	みんなで楽しくバドミントン	7・21・28	4・11・18	4・11	火	9:00～ 11:00	総合体育館 サブアリーナ	30	吉田 保
	5	元気はつらつバドミントン	8・15・29	5・12・19・26	5	水	19:00～ 20:45	総合体育館 サブアリーナ	30	神谷昭賢
	6	大人の卓球	11・18・25	8・15・22	1・8	土	19:00～ 20:45	中央体育館 卓球場	20	卓球協会
	7	中高年ラージボール卓球	9・16・23・30	6・13・20・27		木	13:00～ 15:00	総合体育館 卓球場	20	卓球協会
高校生以上 女性	8	しなやか健康体操	8・15・22・29	5・12・19・26		水	9:15～ 10:50	総合体育館 武道場	20	榑原節子
小学生	1 3 年生	初めてのドッジボール ※初心者対象 クラブチームに所属していない方	19・26	2・9・16・23	2・9	日	17:00～ 19:00	総合体育館 サブアリーナ	15	ドッジボール協会
	3 5 6 年生	初めてのバレーボール	7・21・28	4・18	4・11・18	火	17:30～ 19:00	総合体育館 サブアリーナ	15	中村裕介 他
親子 (1歳以上 未就園児)	11	親子ふれあい体操	9・16・23・30	6・13・20・27		木	9:30～ 10:50	総合体育館 武道場	20組	中村里佳 榑木真里子