

スポーツ教室

■ 初心者テニス(一般初心者編)

かんたんに楽しく始められる初心者テニス教室です。初心者専用のボールを使い、打ち合うことを中心に行います。まったく初めての方でも簡単に出来ます。

教室内容	実施期間	時間	曜日/回数	場所	対象・定員	受講料	募集期間
第3期 初心者テニス(夜間)	10/16~1/15	19:10~20:40	月曜日(全8回)	レクリエーションドーム	成人16名	¥4,000 (保険料込)	9/23~10/8
第4期 初心者テニス(夜間)	1/29~3/26	19:10~20:40	月曜日(全8回)			¥4,000 (保険料込)	1/6~1/21
第3期 初心者テニス(木曜日)	10/19~1/18	9:30~11:00	木曜日(全8回)			¥4,000 (保険料込)	9/23~10/8

■ きっずテニス

第1期~2期 4歳~小学1年生対象のテニス教室です。子供用のラケットとボールを使って、テニスをしながら楽しく遊びましょう!ファーストスポーツに最適です。
第3期~4期 小学1年生~小学4年生対象のテニス教室です。子供用のラケットとボールを使って、テニスをしながら楽しく遊びましょう!ファーストスポーツに最適です。

教室内容	実施期間	時間	曜日/回数	場所	対象・定員	受講料	募集期間
第1期 きっずテニス1(水曜日) new	10/4~12/20	15:00~16:00	水曜日(全8回)	レクリエーションドーム	4歳~小学1年生 10名	¥3,500 (保険料込)	9/9~9/24
第2期 きっずテニス1(水曜日) new	1/31~3/21		水曜日(全8回)			¥3,500 (保険料込)	1/6~1/21
第1期 きっずテニス1(木曜日) new	9/28~12/21	木曜日(全8回)	¥3,500 (保険料込)			9/9~9/24	
第2期 きっずテニス1(木曜日) new	2/1~3/22	木曜日(全8回)	¥3,500 (保険料込)			1/6~1/21	
第3期 きっずテニス2(水曜日)	10/4~12/20	16:00~17:00	水曜日(全8回)	レクリエーションドーム	小学1年生~小学4年生 10名 小学1年生は経験者のみ	¥3,500 (保険料込)	9/9~9/24
第4期 きっずテニス2(水曜日)	1/31~3/21		水曜日(全8回)			¥3,500 (保険料込)	1/6~1/21
第3期 きっずテニス2(木曜日)	10/5~12/21		木曜日(全8回)			¥3,500 (保険料込)	9/9~9/24
第4期 きっずテニス2(木曜日)	2/1~3/22		木曜日(全8回)			¥3,500 (保険料込)	1/6~1/21

■ 第3期 夜間マラソン

マラソン初心者~フルマラソン完走を目指す方を対象に、普段一人ではできないようなトレーニングも一緒にを行います。

募集期間 12/16~1/8 実施期間 1/15~2/8 受講料 **¥4,000** 税込

時間 19:00~21:00 曜日/回数 月・木曜日(全8回) 場所 陸上競技場 対象・定員 成人30名

■ 第2期 夜間バドミントン

バドミントンの基礎技能の習得から基本練習、試合まで楽しく身につけます。

募集期間 9/9~9/24 実施期間 10/2~11/20 受講料 **¥4,500** 税込

時間 19:00~21:00 曜日/回数 月・木曜日(全10回) 場所 メインアリーナ 対象・定員 成人16名

■ 水泳

水慣れからクロールまでマスターすることを目指し、初心者を対象に行います。平泳ぎの習得を目指します。クロールまたは背泳ぎが25m以上泳げる方で、バタフライの習得を目指します。

水泳初心者(クロール)	水泳(平泳ぎ習得)	水泳(バタフライ習得)
第3期 募集期間 9/23~10/8 実施期間 10/16~12/25 時間 13:00~14:00 曜日/回数 月曜日(全8回) 受講料 ¥5,000 税込	第4期 募集期間 12/16~1/8 実施期間 1/15~3/26 時間 14:30~15:30 曜日/回数 月曜日(全8回) 受講料 ¥5,000 税込	第3期 募集期間 9/23~10/8 実施期間 10/16~12/25 時間 14:30~15:30 曜日/回数 月曜日(全8回) 受講料 ¥5,000 税込
第4期 募集期間 12/16~1/8 実施期間 1/15~3/26 時間 13:00~14:00 曜日/回数 月曜日(全8回) 受講料 ¥5,000 税込	第3期 募集期間 9/23~10/8 実施期間 10/16~12/25 時間 14:30~15:30 曜日/回数 月曜日(全8回) 受講料 ¥5,000 税込	第4期 募集期間 12/16~1/8 実施期間 1/15~3/26 時間 14:30~15:30 曜日/回数 月曜日(全8回) 受講料 ¥5,000 税込

健康教室

■ ヨガ

カラダが硬くても大丈夫!シンプルヨーガで心とカラダを整えていきます。

体の歪み傾りを修正し、呼吸法などを学びながら心身ともにリラックスすることで姿勢を正し、ケガの予防や美容に役立てる。

午前ヨガ	夜間ヨガ
第3期 募集期間 9/9~9/24 実施期間 10/4~12/20 時間 11:00~12:30 場所 陸上競技場記者室 受講料 ¥5,000 税込	第4期 募集期間 9/23~10/8 実施期間 10/19~11/30 時間 19:00~21:00 場所 サブアリーナ 受講料 ¥3,000 税込

■ 午前ピラティス

姿勢やプロポーション維持に必要な体幹(core)、筋肉の柔軟性と強さを鍛え、血流の改善、心身の緊張をほぐし、ダイエット効果も期待できます。

第1期 募集期間 9/9~9/24 実施期間 10/5~11/2 時間 10:00~12:00 場所 サブアリーナ 受講料 ¥3,000 税込	第2期 募集期間 9/23~10/8 実施期間 11/9~12/21 時間 10:00~12:00 場所 サブアリーナ 受講料 ¥3,000 税込
--	--

■ 第3期 ベビータッチセラピー&産後ママヨーガ

ベビーマッサージ、ふれあい遊びを通して、親子のスキンシップを、楽しい子育てはお母さんが元気でいること!ヨーガで産後間もないお母さんのからだを整えていきます。

募集期間 9/9~9/24 実施期間 10/4~12/20 時間 13:00~14:15 受講料 **¥7,000** 税込

曜日/回数 水曜日(全10回) 場所 陸上競技場記者室 対象・定員 母と2ヶ月~12ヶ月までの子ペア15組

■ 第3期 からだうた遊び親子ヨーガ

手遊びやわらわらたで親子のふれあい遊び、ヨーガでこころとからだを健康に、親子でリフレッシュ!

募集期間 10/4~12/20 実施期間 9/9~9/24 時間 9:45~10:45 曜日/回数 水曜日(全10回) 受講料 **¥4,500** 税込

場所 陸上競技場記者室 対象・定員 親と1歳~3歳の子ペア15組

文化教室・緑の教室

■ カービング

果物や野菜、石鹸に草花などの華やかで繊細な彫刻をナイフ一本で施します。まずは初級クラスからはじめませんか!

果物や野菜、石鹸に草花などの華やかで繊細な彫刻をナイフ一本で施します。まずは初級クラスからはじめませんか!

カービング	はじめてのカービング
第3期 募集期間 9/9~9/24 実施期間 10/2~12/18 時間 10:00~12:00 曜日/回数 月曜日(全10回) 場所 郷土館 対象・定員 成人20名 受講料 ¥3,500	第3期 募集期間 9/9~9/24 実施期間 10/2~12/18 時間 14:00~16:00 曜日/回数 月曜日(全10回) 場所 郷土館 対象・定員 成人10名 受講料 ¥4,000
第4期 募集期間 12/6~1/8 実施期間 1/15~3/26 時間 10:00~12:00 曜日/回数 月曜日(全10回) 場所 郷土館 対象・定員 成人20名 受講料 ¥3,500	第4期 募集期間 12/6~1/8 実施期間 1/15~3/26 時間 14:00~16:00 曜日/回数 月曜日(全10回) 場所 郷土館 対象・定員 成人10名 受講料 ¥4,000

■ 英会話

英語の歌やカードを使って、まずは楽しく英語にふれましょう!

テキストを使い、英語を楽しみながら学びます。まずはTRY!!

第2期 キッズ英会話	第2期 英会話教室
~3・4歳~ 募集期間 9/23~10/8 実施期間 10/18~3/14 時間 16:00~17:00 曜日/回数 水曜日(全20回) 場所 郷土館 対象・定員 3~4歳10名 受講料 ¥10,000	~5・6歳~ 募集期間 9/23~10/8 実施期間 10/19~3/22 時間 16:00~17:00 曜日/回数 木曜日(全20回) 場所 郷土館 対象・定員 5~6歳10名 受講料 ¥12,000



■ プリザーブドフラワーアレンジメント

季節に合わせたプリザーブドフラワーアレンジメントを作ります。

季節に合わせたプリザーブドフラワーアレンジメントを作ります。

第2期 正月飾り 募集期間 11/4~11/19 実施期間 12/16	第3期 バルタイン向けアレンジ 募集期間 1/6~1/21 実施期間 2/10
-------------------------------------	---

時間 10:00~12:00 曜日/回数 土曜日 場所 管理事務所 対象・定員 成人20名 受講料 **¥2,500** 税込



■ 多肉植物寄せ植え

多肉植物の寄せ植えを作ります。

第2期 募集期間 9/9~9/24 実施期間 10/7	第3期 募集期間 2/3~2/18 実施期間 3/3
-----------------------------	----------------------------

時間 10:00~12:00 曜日/回数 土曜日 場所 管理事務所 対象・定員 成人20名 受講料 **¥2,500** 税込



■ 三線教室

三線の持ち方から、譜面の読み方など基礎から学べます!

募集期間 9/9~9/24 実施期間 10/5~12/14 時間 17:00~19:00 曜日/回数 木曜日(全10回) 場所 郷土館 対象・定員 成人20名 受講料 **¥4,000**



■ 酵素作り

約70種類のハーブや果物などを使い、「自分」オリジナルの酵素を作ってみませんか!?

第2期 募集期間 9/9~9/24 実施期間 10/4	第3期 募集期間 2/3~2/18 実施期間 3/7
-----------------------------	----------------------------

時間 14:00~16:00 曜日/回数 水曜日 場所 郷土館 対象・定員 成人20名 受講料 **¥2,500** 税込



■ はじめてのクラフトバンド

クラフトバンドは、再生紙等を用いた紙バンドです。カラーも豊富な紙バンドでいろんな小物やバッグを作ります!!

第3期 正月飾り 募集期間 11/4~11/19 実施期間 11/29~12/6 時間 10:00~12:00 場所 管理事務所 曜日/回数 水曜日(第3期全2回/第4期全3回) 受講料 ¥1,000 税込	第4期 あじろ編みバッグ 募集期間 1/6~1/21 実施期間 2/7~2/21 時間 10:00~12:00 場所 管理事務所 曜日/回数 水曜日(第3期全2回/第4期全3回) 受講料 ¥1,000 税込
--	--

■ 第2期 月桃化粧水&クリーム作り

月桃芳香蒸留水(ハーブウォーター)を使って、化粧水とクリームを作ります!

募集期間 11/4~11/19 実施期間 12/6 時間 14:00~16:00 曜日/回数 水曜日 場所 郷土館 対象・定員 成人20名 受講料 **¥2,500** 税込



要領書
をダウンロード!