

●平成30年度教室案内および教室会員新規募集（硬式テニスを除く）

①対象者 ②活動日時 ③活動場所 ④会費 ⑤指導者&資格 ⑥新規募集人数

かがやき健康体操

楽しく

ステップ台・チューブ
小ボールを使い、様々
な運動を行います

- ①成人男女
- ②金曜13:30~14:30
- ③滑川市民体育館
- ④2,500円/月
- ⑤Yoshie(健康運動指導士)
- ⑥若干名

わくわく

無理なく気軽にできる
エアロビクスです

- ①成人男女
- ②金曜14:45~15:45
- ③滑川市民体育館
- ④2,500円/月
- ⑤増子 千代美(エアビ`クストラクター)
- ⑥若干名

バランスボール

体のゆがみを整え、インナー
 musclesを鍛え、脂肪燃焼や腰痛
の軽減にも役立ちます

- ①成人男女
- ②月曜19:00~20:00
- ③滑川交流センター交流室
- ④2,500円/月
- ⑤Yoshie(健康運動指導士)
- ⑥締切り

ピラティス

体幹を中心にからだ全体を鍛え
ることで、正しい姿勢に整えます

- ①成人女性
- ②月曜9:45~10:45① 11:00~12:00②
- ③滑川交流センター交流室
- ④2,500円/月
- ⑤増子 千代美(PFAL`ラティス`-ジックストラクター)
- ⑥①若干名②若干名

バランスボール9回コース

- ①成人男女
- ②3ヶ月で9回 木曜13:30~14:30
- ③滑川交流センター大会議室
- ④500円/回
- ⑤Yoshie(健康運動指導士)
- ⑥若干名
- *会員以外の方は別途、
保険料が500円かかります。

女子力UP講座

- ①成人女性
- ②5、7、9、11、1、3月の土曜
9:30~10:45 月2回
- ③滑川交流センター交流室
- ④1,000円/2回
- ⑤Yoshie(健康運動指導士)
- ⑥5名

BODYコンディショニング
男性の方、大歓迎!

- ①どなたでも(子どもでも可)
- ②月2回
- ③滑川交流センター
- ④500円/回
- ⑤Yoshie(健康運動指導士)
- ⑥10名

詳細はお問合せく
ださい!



親子体操

⑤小田倉 洋子(保健体育教員免許)
富田 千恵子(保育士・幼稚園教諭)

ほっぷ

- ①2歳半~4歳児と
その保護者
- ②月曜10:00~11:30
- ③滑川市民体育館
- ④2,500円/月3回程度
- ⑥10組

すてっぷ

- ①5、6歳児とその保護者
- ②木曜15:00~16:30
- ③滑川市民体育館
- ④2,500円/月3回程度
- ⑥10組

複合スポーツ

キッズ

- ①小学1~4年生
- ②水曜17:00~18:30
- ③滑川小学校体育館
- ④2,500円/月
- ⑤永盛 常雄
(サッカーコーチ)
小田倉 洋子
(保健体育教員免許)
その他外部指導員
(日立市体育指導員)
- ⑥締切り

卓球

- ①小学2~6年生・中学生
- ②16:30~18:00
- ③滑川市民体育館2階卓球室
- ④2,500円/月
- ⑤成田 清治
(第17回岡山国体3位(高校の部))
肥塚 茂行・綿引 邦彦
(ねんりんピック・全国マスターズ 出場)
- ⑥若干名

ソフトテニス

小学生

- ①小学5~6年生
- ②木曜17:00~18:30
- ③滑川小学校体育館
- ④2,500円/月
- ⑤小田倉 洋子
(インターハイ出場経験有り)
- ⑥7名

中学生

- ①中学生
- ②月曜18:00~19:30
- ③日高テニスコート
- ④3,000円/月
- ⑤青木 正
(県ソフトテニス連盟理事長)
石井 啓子
(県レディースソフトテニス連盟会長・インターハイ出場経験有り)
益子 益代
(国体・インターハイ出場経験有り)
- ⑥若干名

バドミントン

③滑川市民体育館 ④2,500円/月
⑤鈴木 三枝子(日本体育協会 公認バドミントンコーチ2級)

おとな

- ①成人男女
- ②月曜14:30~16:00
- ⑥5名

子ども

- ①小学2年生以上(親の参加も可。年会費のみかかります。)
- ②月曜16:30~18:00
- ⑥締切り

どの教室も無料で体
験できます。

☆問合せ・申し込み
☎050-8012-4788
(平日13時~17時)

1. 継続会員の入会希望者を優先しています。ご了承ください。
2. 教室会員になるには、クラブ会員の登録が必要です。
会員登録は一年毎になり、前年度から継続される方も更新の手続きをお願いします。
高校生以上2,000円 中学生以下1,000円

