

## 水郷テニスコート 硬式テニス教室

水郷テニスコート(☎824-0880  
〒300-0835 大岩田580)

対高校生以上

申往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、電話番号、希望教室(曜日)を記入し郵送、または郵便はがきを窓口へ持参

※月曜休館。はがき1枚につき1教室の申し込み(連名は不可)

☑9月20日(日)(必着)

※定員を超えたときは抽選。また、申し込み少数のときは中止となることがあります。

曜日	教室名	時間	日程	回数	定員	受講料※
火	初心初中級【基本・応用】	19:30~21:00	10/6~12/8	8	20人	6100円
水	中級【試合想定】	19:30~21:00	10/7~11/25	8	20人	9100円
木	初心初中級【基本・応用】	19:30~21:00	10/8~11/26	8	20人	6100円
金	初心初級【基本の習得】	10:00~11:30	10/2~12/4	10	30人	7600円

※…保険料を含む

## 第3期スポーツプログラム(水郷体育館出張講座)

亀城プラザ(☎824-3121  
〒300-0043 中央二丁目16-4)

対一般男女

申往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望講座を記入して郵送、または郵便はがきを窓口へ持参

※水曜休館。はがき1枚につき1講座の申し込み(連名は不可)

☑9月24日(木)(必着)

※定員を超えたときは抽選。また、申し込み少数のときは中止となることがあります。

※水郷体育館の空調工事のため、亀城プラザで開催します。

曜日	講座名	時間	日程	回数	定員	受講料
火	バランスボール&ストレッチ	13:30~14:30	10/6~12/15	10	25人	5100円 <sup>※1</sup>
木	太極舞	19:00~19:50	10/8~12/17	10	20人	5100円
	のびのびヨガ	20:00~20:50	10/8~12/17	10	20人	5100円
金	姿勢矯正 うしろ姿美人	9:20~10:20	10/9~12/18	10	25人	5100円 <sup>※2</sup>
	体幹メソッドYoga(初心者)	10:50~11:50	10/9~12/18	10	30人	5100円
	骨盤調整ストレッチ	11:00~12:00	10/9~12/18	8	20人	6100円
	美骨盤!調整ダンス	13:00~14:00	10/9~12/18	8	30人	6100円
土	はじめての体幹メソッドYoga	18:45~19:45	10/9~12/18	10	25人	5100円
	夜ヨガ~キャンドルplus~	19:30~20:30	10/9~12/25	10	20人	5100円
	体幹メソッドYoga(初級)	20:00~21:00	10/9~12/18	10	25人	5100円
土	リラックスヨガ	19:00~20:00	10/3~12/12	10	30人	5100円
日	ゆったりヨガ	19:00~20:00	10/11~12/13	8	30人	4100円

※1…バランスボール使用(レンタル有り) ※2…ウェーブストレッチリング使用(購入4400円、レンタル1600円)