



テニス教室 ▶初心者大歓迎！テニスのマナーから基礎技術、ゲームができるまでグループ別に習います。

ナイターコース【春季】

日 5/9～6/27 毎週火曜日
19:00～20:50(8回)
休園日・雨天時は金曜日に振替
対 18歳以上の初心者・初級者 30人
場 総合運動公園テニスコート
料 5,000円(保険料、施設使用料等)
申 住所、氏名、電話番号、生年月日、テニス歴、返信先を明記の上、4/29(土)必着にて往復はがきで申込み
〒914-0123 敦賀市和久野13-33 菊澤 重明 気付 敦賀市テニス協会宛

ナイターコース【秋季】

日 8/22～10/13 毎週火曜日
(10/13は金曜日)
19:00～20:50(8回)
休園日・雨天時は金曜日に振替
対 18歳以上の初心者・初級者 30人
場 総合運動公園テニスコート
料 5,000円(保険料、施設使用料等)
申 住所、氏名、電話番号、生年月日、テニス歴、返信先を明記の上、8/12(土)必着にて往復はがきで申込み
〒914-0123 敦賀市和久野13-33 菊澤 重明 気付 敦賀市テニス協会宛

ジュニアコース

日 5/10～10/25 毎週水曜日
19:00～20:30(23回)
※8/9、8/16は休み
対 市内の小学校3年生から中学校3年生 40人
場 総合運動公園テニスコート
料 8,000円(保険料、施設使用料等)
申 住所、氏名、学年、電話番号を明記の上、4/24(月)必着にてはがきで申込み
〒914-0136 敦賀市砂流4-18 山内 亨 気付 敦賀市テニス協会宛

レディースコース

日 5/12～7/14 毎週金曜日
10:00～12:00(10回)
休園日・雨天時は翌週火曜日に振替
対 18歳以上の初心者・初級者の女性 25人
場 総合運動公園テニスコート
料 5,000円(保険料、施設使用料等)
申 住所、氏名、電話番号、生年月日、返信先を明記の上、4/27(木)必着にて往復はがきで申込み
〒914-0138 敦賀市榎林18-1-4 山本 めぐみ 気付 敦賀市女子テニス連盟宛

ニュースポーツ教室

初心者のための グラウンド・ゴルフ教室

ボールの打ち方からゲームの進め方まで、青空の下、みんなで仲良く始めてみませんか？
日 5/13～6/3 毎週土曜日
10:00～11:30(4回)
対 グラウンド・ゴルフ初心者の18歳以上の方 30人
場 総合運動公園修景池芝生広場
料 400円(保険料)
申 4/29(土)9:00～窓口で受付(先着順)

お手軽ショート テニス教室

軽いラケット、小さなコート、スポンジボールで気軽にテニスの醍醐味が味わえます！
日 9/13～10/4 毎週水曜日
19:00～20:45(4回)
対 18歳以上の方 30人
場 総合運動公園体育館
料 400円(保険料)
申 8/30(水)9:00～窓口で受付(先着順)

体力テストを受けてみませんか？

18歳以上の団体の方を対象に、6月から9月の間に握力や上体起こしなどの体力テストを行います。測定をお考えの団体がありましたら、お気軽にスポーツ振興課までお問い合わせください。

問合せ・申込先 スポーツ振興課(総合運動公園体育館内)
☎ 22-8155 FAX 23-6809
✉ sports@ton21.ne.jp

—注意事項—

- ・教室は、市内在住・在勤・在学の方が対象です。
- ・テニス教室以外はスポーツ振興課窓口にて受け付けます。(エクササイズ教室、アクアエクササイズ教室の定員には、会員枠が含まれています。)
- ・教室の内容は変更となる場合があります。
- ・その他ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。

前期開催 スポーツ教室

今年の春から 参加者募集 スポーツを始めてみませんか

日：日時 対：対象 場：場所 料：参加料 申：申込み

エクササイズ教室 ▶手軽にできる、さまざまな有酸素運動を行います。

骨盤 ex (エクササイズ) カラテピクス教室

パンチやキックといったカラテピクスエクササイズと骨盤エクササイズが合体！骨盤を意識する動きで引締まったボディを目指しましょう！
日 5/11～6/15 毎週木曜日
10:00～11:30(5回)
※6/8は休み
対 18歳以上の方 40人
場 総合運動公園体育館 研修室
料 1,500円(保険料・施設使用料含む)
申 4/27(木)9:00～窓口で受付(先着順)

はつらつ元気教室 (春+秋)

ウォーキングやお手軽なトレーニング、脳トレなど幅広く行います。元気で健康な身体を保つための第一歩として始めてみませんか？
日 5/9～5/23 毎週火曜日
9/5～9/26 毎週火曜日
10:00～11:30(各3回)
※9/19は休み
対 18歳以上の方 各20人
場 総合運動公園体育館 研修室
料 春秋とも参加500円(保険料)
春または秋のみ参加各300円(保険料)
申 4/25(火)9:00～窓口で受付(先着順)

stepで美 body エクササイズ教室

ステップ台やソフトバランスボールを使って余分な脂肪を燃焼し、下半身の引き締めエクササイズを行います。
日 6/22～8/3 毎週木曜日
10:00～11:30(5回)
※7/13、7/20は休み
対 18歳以上の方 40人
場 総合運動公園体育館 研修室
料 1,500円(保険料・施設使用料含む)
申 6/16(金)9:00～窓口で受付(先着順)

アクアエクササイズ教室 ▶水の特性を利用し、効率的な有酸素運動を行います。

大人の水泳教室(初・中級)

水に慣れる事からクロールまでを習う初級コースと、ドリル練習などを組み合わせた4泳法を含む中級コースに分かれて練習します。
日 5/10～6/14 毎週水曜日
10:00～11:30(5回)
※5/31は休み、6/21は予備日
対 18歳以上の方 30人
場 総合運動公園プール
料 500円(保険料)
※施設使用料市内一般300円が別途必要
申 4/26(水)9:00～窓口で受付(先着順)

アクア45+ サーキット教室

水の特性を受けながら、全身を使って45分間のアクアエクササイズと、筋力トレーニング動作を含む15分間のサーキットトレーニングを行います。
日 5/20～7/15 隔週土曜日
10:00～11:30(5回)
対 18歳以上の方 40人
場 総合運動公園プール
料 500円(保険料)
※施設使用料市内一般300円が別途必要
申 5/6(土)9:00～窓口で受付(先着順)

楽のび水中運動教室

水中体操から水中ウォーキング、水泳までマイペースにチャレンジしていきましょう。楽しくのびのび、気軽に水中運動を始めませんか？
日 7/5～7/26 毎週水曜日
13:30～15:00(4回)
対 18歳以上の方 15人
場 総合運動公園プール
料 400円(保険料)
※施設使用料市内一般300円が別途必要
申 6/20(火)9:00～窓口で受付(先着順)

スポーツ教室 便利でお得な会員になりませんか！

- ◆会費 2,000円/年会費(保険料含む) 希望のコースを選べます！
1,000円/半期会費(保険料含む)
- ◆対象 18歳以上の市内在住・在勤・在学の方
- ◆申込み 4/21(金)9:00～窓口受付
※各教室の定員の中に会員枠が設けられており、先着順での申込みとなります。
※今回の半期会員の募集は、前期(4月～9月)のみとなります。
※会費の返金はできかねますので、ご了承ください。

会員特典

- ①電話・FAXで申込みができる
- ②料金がお得！
各教室とも参加料は必要なし(教室によって施設使用料が別途必要)
- ③後期の教室を優先的にお知らせ