

# 総合体育館スポーツ教室

脳も体も鍛えよう！

# 週間スケジュール

| 曜日 | 教室名       | 時間          | 内容                             | 場所   |
|----|-----------|-------------|--------------------------------|------|
| 月  | スポンジテニス   | 13:30~15:30 | 楽しくゲームを行い運動不足を解消しましょう。         | アリーナ |
| 火  | バドミントン    | 10:00~12:00 | 初心者の方大歓迎。基礎練習からゲームまで楽しく遊ぶ。     | アリーナ |
|    | 卓球        | 13:30~15:30 | 基本練習や、ゲームを行います。                | アリーナ |
|    | 健康体操      | 20:00~21:00 | 健康ストレッチ・民謡体操ほか                 | トレ室  |
| 水  | ジュニアレスリング | 17:30~19:00 | マット運動・基礎トレーニングを中心に行います。        | ステージ |
|    | バドミントン    | 20:00~22:00 | 基礎技術を向上させ、レベルに合わせて、ゲームを楽しむ。    | アリーナ |
| 木  | 卓球        | 13:30~15:30 | 生涯スポーツとして人気です。基本練習やゲームを行います。   | アリーナ |
|    | ラージ卓球     | 20:00~22:00 | 基礎練習～楽しくゲーム                    | アリーナ |
|    | ジュニア卓球    | 20:00~21:30 | 基礎練習～楽しくゲーム                    | アリーナ |
|    | 民舞        | 20:00~21:00 | 隠岐民謡や簡単な踊りの練習                  | トレ室  |
| 金  | ソフトバレー    | 14:00~16:00 | 初心者の方向けです。みんなで楽しく運動不足を解消しましょう。 | アリーナ |
|    | ソフトバレー    | 20:00~22:00 | 中級者向け実践                        | アリーナ |
|    | 健康体操      | 10:00~11:00 | 健康ストレッチ・民謡体操ほか                 | トレ室  |

**参加費** 各教室 **1回 200円**

**バドミントン教室は、1回 300円**

**ジュニア卓球・ジュニアレスリング教室は、1回 100円**

**ラケットの貸出しもしていますので、お気軽にご参加ください！**

★上記スケジュールは、イベント行事・工事等で中止になる事がありますので、ご了承ください。