

# 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	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
	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 1回 200円です！！**

**なお、バドミントン教室は、1回 300円となります。**

**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。