# 南部スポーツ・コミュニティプラザ
# 平成30年3月　クラブ活動事業一覧

| | 種目 | 内容 | 対象者 | 曜日 | 時間 | 開催日 | 定員 | 開催場所 | 参加料金 | 担当講師（予定） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| C-1 | バスケットボール | パス、ドリブル、シュートという基本練習からゲーム形式まで指導を行います。 | 地スポ個人会員18歳以上 | 火 | 18:30～20:30 | 6日　13日　20日　27日 | 20名 | 体育館 | 2,000円 | バスケットボール協会 |
| C-2 | バレーボール | パス、サーブ、レシーブなどの基本練習から技術レベルアップまで指導を行います。 | | 水 | 16:15～18:15 | 7日　14日　28日 | 20名 | 体育館 | 1,500円 | バレーボール協会 |
| C-3 | パドルテニス | 打ち方、サーブなど基本から始められる、年齢問わず安全に楽しめるテニスです。 | | 木 | 14:00～16:00 | 1日　8日　15日　22日　29日 | 20名 | 体育館 | 2,500円 | パドルテニス連盟 |
| C-4 | バドミントン | 初心者から経験者まで各レベルに合わせ、基本練習からゲーム形式まで指導します。 | | 金 | 18:30～20:30 | 9日　16日　23日　30日 | 20名 | 体育館 | 2,000円 | ㈱ラケットショップフジ |
| C-5 | 卓球 | ラケットの握り方やルール説明、そして卓球を通じた仲間づくりの場を提供します。 | | 土 | 18:30～20:30 | 3日　10日　17日　24日 | 20名 | 体育館 | 2,000円 | 卓球連盟 |

※１　参加申込は、先着順となります。

# 平成30年3月　一般対象　教室・講座一覧

## 【フロア教室・講座】

| | 教室名 | 内容 | 対象者 | 曜日 | 時間 | 開催日 | 定員※1 | 開催場所 | 参加料金 | 担当講師（予定） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| O-1 | リズム体操 | 音楽に合わせてリズムをとりながら身体を動かし、全身運動を行う教室です。 | 18歳以上 | 火 | 9:30～10:15 | 6日　13日　27日 | 10名 | 多目的 | 1,500円 | 斉藤　綾子 |
| O-2 | 健康スポーツ吹矢 | 性別・年齢問わず誰でも手軽にゲーム感覚で楽しめるニュースポーツです。 | 18歳以上 | 水 | 9:30～11:30 | 7日　14日　28日 | 30名 | 体育館 | 1,500円 | 伊藤　和矢 |
| O-3 | フラダンス | 基本ステップの習得を目指し、音楽に合わせ体を動かしていく教室です。 | 18歳以上 | 金 | 10:00～11:00 | 9日　16日　23日 | 15名 | 多目的 | 1,500円 | 吉田　和美 |
| O-4 | 太極拳 | 中国伝統の武術により新陳代謝を活性化し、老廃物を効果的に排出します。 | 18歳以上 | 金 | 14:00～15:00 | 9日　16日　23日 | 10名 | 多目的 | 1,500円 | 吉岡　三枝子 |

※１　参加申込は、先着順となります。

◎会員限定教室への参加には、『地域スポーツクラブの個人登録』が必要です。
◎申込方法　【窓口】2月20日（火）9：30より、窓口にて先着順に受付開始
【お電話】2月21日（水）9：30より、お電話での受付開始
※お電話での受付は、『個人会員証』をお持ちの方のみ可能となります。
◎参加費用は、教室開催日前日までに一括払いとなります。
◎お問い合わせ：南部スポーツ・コミュニティプラザ　03-5340-7881