

玉野市総合体育館・玉野市民総合運動公園・その他

2023年度 第2期（9月～12月）スポーツクラブ教室 参加案内

いつでも、どこでも、みんなでスポーツ スポーツで爽やかな汗を流しませんか！

■申込方法

① 継続申込受付・・・令和5年7月4日（火）午前9時～7月30日（日）

※継続の方は、上記期間内に直接レクセセンター受付にて受講料等一括払いでお申し込みください。

※期限を過ぎますと優先権はなくなり、新規申込扱いとなりますのでご注意ください。

② 新規申込受付・・・令和5年8月8日（火）9：00から随時申込

※在籍数に空きがないと入会はできませんのでご了承ください。

③ 受付時間・・・9:00～21:00（月曜日は休館。ただし、祝日の場合は開館しています。）

■その他の連絡事項

① 申込者が一定人員に達しない場合は中止することがあります。

② スポーツ用具は原則として個人で用意してください。

③ 申込後、受講を取りやめられても原則として受講料等の返金はできませんのでご注意ください。

④ 教室参加中の事故・怪我につきましては保険にて対応しますが、その保険の範囲内の補償となります。

災害死亡補償、後遺障害補償 最大500万円

入院補償3,000円/日（最大180日）、通院補償2,000円/日（最大90日）※往復途上不担保

⑤ 個人情報につきましては、参加いただいた教室運営の範囲内で利用します。また個人情報は正確・最新の情報を保つように努め、個人情報保護に関する法令その他施設に係る関係条例・規則の定めに従い適切に取り扱います。

⑥ 受講料の他に、別途経費・教材費が必要となる教室があります。

⑦ 開講日及び日程は、都合により変更になる場合があります。

⑧ 対象は教室の参加に何ら支障はなく、グループ練習が可能な方になります。

⑨ 定員に達していない教室については、体験することができます。

教室の体験は、各教室1回単価の1.2倍の料金で受講できます。（10円未満切捨て）

教室の体験をご希望の方は、参加する前日までにお申し込みください。

⑩ 定員に達していない教室は途中からの参加も可能です。その場合、教室単価の1.1倍×教室残り回数でご参加いただけます。（10円未満切捨て）

■問合せ

・玉野市総合体育館（レクセセンター） 玉野市玉2-3-1

TEL（0863）32-3709 FAX（0863）32-3745

<http://www.tamano-sports.com>

※月曜日は休館日です。（但し、祝日の場合は、開館しています。）

・玉野市民総合運動公園（玉原運動公園） 玉野市玉原3-17-1

雨天等の問合せ（テニス・ソフトテニス）※各自で問い合わせてください。

TEL（0863）31-1966

指定管理者 玉野スポーツネットワークJV

2023年度 第2期（9月～12月）スポーツクラブ教室一覧

玉野市総合体育館（レクレセンター）

曜日	番号	教室名	対象	定員	開催時間	受講料一括	回数	教室内容	講師
火	1	ボディメンテナンスヨガ	成人	20	10:00～11:30	9,240円	14	テニスボールを使い、筋肉をほぐして動きやすい体を作ります。腰痛、膝の痛み、肩こりにも効果があります。	中田 昌子
	2	初めてのベリーダンス	成人	10	14:00～15:00	6,100円	10	ダンス初心者でも大丈夫。音楽に合わせてしなやかにリズムカルに楽しく踊りましょう。ダンスの基礎を中心としたクラスです。	pureベリーダンススクール咲希
	3	健美メソッド（火曜ヨガ・ストレッチ）	成人	40	13:45～15:15	9,900円	15	ヨガを通して取り戻しましょう！（S字カーブ、筋力、関節・筋肉の柔軟性）	健康管理士 ナルミ
	4	新体操	年長以上	40	17:00～18:30	8,250円	15	音楽に合わせて柔軟性のある華麗な演技を目指して、元気いっぱい身体を動かします。用具の実費が必要。※12/23（土）に発表会を開催する予定です。（別途参加費が必要）※2期は、発表会に向けての練習になりますので、ご承知おきください。	日体協公認指導者 難波 千乃
	6	やさしいフラダンス	成人	25	19:00～20:30	9,900円	15	ハワイアン・ミュージックのリズムにのせて、ゆったりと楽しく踊ります。※パウスカートの実費が必要（開講日に説明があります）	ひまわりフラスタジオ
	7	ジュニアバレーボール	小・中学生	30	19:00～21:00	8,250円	15	基礎からゲームまで、体力や年齢に合わせて楽しく行います。	日本スポーツ少年団認定指導者
	8	バドミントン	成人	20	20:00～21:30	11,250円	15	基礎からゲームまで、体力や年齢に合わせて楽しく行います。	玉野スポーツネットワークJV公認指導員
	水	9	やさしいピラティス&ヨガ（水曜）	成人	30	9:10～10:10	9,150円	15	ヨガで心と体の準備を整え、ピラティスでインナーマッスルを鍛えて日常生活をもっと楽しみましょう。
10		エンジョイピクス	成人	30	10:20～11:20	9,150円	15	リズムにのせて、かんたんな動きで有酸素運動しましょう。運動不足解消にどうぞ！	岡野 奈美
11		リラックス体操	成人	30	11:30～12:15	8,250円	15	体の緊張をほぐすストレッチや簡単な体幹トレーニングを行います。誰でも参加いただけるやさしいクラスです。	玉野市レクリエーション協会指導員
12		レクダンス	成人	30	10:00～12:00	9,900円	15	懐かしい曲や最新ヒット曲に合わせて楽しむ、全身運動を取り入れたリズムカルな踊りです。	玉野市レクリエーション協会指導員
13		卓球（中級）※アリーナ	成人	10	10:00～11:30	12,750円	15	フォアハンド・バックハンドともラリーがある程度できる方。後半は実践的なゲーム練習を取り入れて楽しく行います。	日本卓球協会公認審判員
14		卓球（初級）	成人	10	13:00～14:30	12,750円	15	ラケットの持ち方から丁寧に指導します。健康志向、楽しみが中心のクラスです。	日本卓球協会公認審判員
15		卓球（中級）	成人	10	14:45～16:15	12,750円	15	フォアハンド・バックハンドともラリーがある程度できる方。後半は実践的なゲーム練習を取り入れて楽しく行います。	玉野スポーツネットワークJV指導員
16		楽しい体育の時間	中高年	20	13:30～15:30	9,900円	15	卓球、ニュースポーツなどを行い、心地よい汗を流します。	玉野スポーツネットワークJV指導員
17		幼児トランポリン	4歳以上の幼児	15	16:00～17:00	12,450円	15	あまり触れることのない大きなトランポリンを使用し、基礎的な技を習得しながら調整力や空中感覚を養います。集団行動	玉野スポーツネットワークJV指導員
18		児童トランポリン	小学生	15	17:10～18:10	12,450円	15	を通じて社会性を養います。	玉野スポーツネットワークJV指導員
19		インドアジュニアテニス	小1～小3又は初心者	10	16:40～17:40	13,200円	15	柔らかいボールを使い、テニスの基礎ショットを練習します。簡単なラリーができることが目標です。※ラケット貸出無料	玉野スポーツネットワークJV指導員
20	小4～小6又は経験者		10	17:45～18:45	13,200円	15	コートを大きく使いショットの安定感を高めます。コーチとラリーができることが目標です。※ラケット貸出無料		
21	リラックスヨガ	成人	40	19:30～20:30	9,900円	15	流れるように動き続けて、しなやかで強いからだをつくります。呼吸を大切に、ポーズ（動作）と連動させて、リラックス効果も期待できます。	ヨガインストラクター 綾野 奈帆子	
木	22	太極拳入門	成人	30	10:00～11:15	7,320円	12	力を使わずリラックスして行う体に優しい全身運動です。体力に応じて行うことができ健康維持につながります。	日本武術太極拳連盟公認B級指導員 山本 智子
	23	健美メソッド基礎編（正しい健康づくり）	成人	20	13:00～14:00	7,320円	12	運動を始めた方にお勧めの教室です。運動の基礎となる筋トレと簡単ストレッチがメインです。	健康管理士 ナルミ
	24	健美メソッド（木曜ヨガ・ストレッチ）	成人	40	14:30～16:00	7,920円	12	ヨガを通して取り戻しましょう！（S字カーブ、筋力、関節・筋肉の柔軟性）	健康管理士 ナルミ
	25	レクスぼキッズ（木曜）	4歳以上の幼児	20	16:00～17:00	9,750円	13	スポーツをするための基本的な体の動かし方や、基礎体力を身につけることができるクラスです。集団行動を通じて、社会性も養います。	玉野スポーツネットワークJV指導員
	26	レクスボジュニア（木曜）	小学生	15	17:10～18:10	9,750円	13	スポーツを通じて基礎体力の向上、身体能力アップを目指します。学校ではできないスポーツにもチャレンジしてみよう！	玉野スポーツネットワークJV指導員
	27	初めてのダンス	4歳～小2	30	17:30～18:20	6,600円	12	音楽に合わせて体を動かして行きます。手拍子をしたり、足踏みをしたり、まずは簡単なステップから行っていきます。	GAKU
	28	ジュニアK-POP	小3～小6	30	18:30～19:30	6,600円	12	高学年のクラスもまずは音楽に合わせて体を動かして行きます。低学年のクラスより少し高度な動きも取り入れていきます。	
	29	K-POP中高生	中高生	30	19:40～20:40	6,600円	12	ダンスを踊るための身体づくり、リズムトレーニング、振付をメインに行います。楽しく踊りましょう！！	
金	30	太極拳	成人	30	10:00～12:00	9,240円	14	動作の意味を感じながら、ゆっくり伸びやかに動きます。バランス感覚や筋力UP、血流促進につながりいつでも楽しめる生涯スポーツです。	日本武術太極拳連盟公認B級指導員 山本 智子
	31	初めてのインドアテニス	成人	12	9:00～10:20	8,540円	14	初心者～初級者を対象に体育館でテニスを楽しく行います。後半はゲーム練習を行いながら、参加者同士でラリーをすることが目標です。	玉野スポーツネットワークJV指導員
	32	インドアテニス	成人	12	10:20～12:00	9,240円	14	ストロークができる方を対象に、体育館でテニスを楽しく行います。後半は、ダブルスのゲーム練習がメインとなります。	玉野スポーツネットワークJV指導員
	33	リズムダンス	成人	30	10:30～11:30	7,930円	13	聞きなれた音楽にかんたんな振り付けをして、たのしく体を動かせるクラスです。	岡野 奈美
	34	やさしいピラティス&ヨガ（金曜）	成人	15	13:00～14:00	7,930円	13	ヨガで心と体の準備を整え、ピラティスでインナーマッスルを鍛えて日常生活をもっと楽しみましょう。	井上 初美
	35	健美メソッドステップアップ編（正しい健康づくり）	成人	20	14:00～15:30	8,580円	13	①筋力トレーニング②有酸素運動（ウオーキング）③ストレッチ（筋膜リリース）ウオーキングや簡単な筋力トレーニングやストレッチボールを使って筋膜リリースします。	健康管理士 ナルミ
	36	レクスぼキッズ（金曜）	4歳以上の幼児	20	16:00～17:00	10,500円	14	スポーツをするための基本的な体の動かし方や、基礎体力を身につけることができるクラスです。集団行動を通じて、社会性も養います。	玉野スポーツネットワークJV指導員
	37	レクスボジュニア（金曜）	小学生	15	17:10～18:10	10,500円	14	スポーツを通じて基礎体力の向上、身体能力アップを目指します。学校ではできないスポーツにもチャレンジしてみよう！	玉野スポーツネットワークJV指導員
	38	健美メソッド（金曜ヨガ・ストレッチ）	成人	40	19:00～20:30	9,240円	14	ヨガを通して取り戻しましょう！（S字カーブ、筋力、関節・筋肉の柔軟性）	健康管理士 ナルミ

玉野市民総合運動公園（玉原運動公園）

曜日	番号	教室名	対象	定員	時間	受講料一括	回数	受講内容	講師
水	40	ナイターテニス（初級）	高校生以上	10	18:30～20:00	9,600円	12	テニスの基礎からゲームができるようになるまで、体力や年齢に合わせて楽しく行います。	玉野市テニス協会指導員
木	41	テニス（木曜）	成人	10	13:30～15:00	8,400円	12	テニスの基礎からゲームができるようになるまで、体力や年齢に合わせて楽しく行います。	玉野市テニス協会指導員
金	42	ナイターソフトテニス	中学生	40	20:00～22:00	7,920円	12	ソフトテニスの基礎からゲームができるようになるまで、体力や年齢に合わせて楽しく行います。	日体協公認スポーツ指導者他
			高校生以上			9,600円			
土	43	ジュニアソフトテニス	小学生	50	12:00～14:00	7,320円	12	ソフトテニスの基礎からゲームができるようになるまで、体力や年齢に合わせて楽しく行います。	日体協公認スポーツ指導者他
水・土	44	弓道（週2回）	小4～中学生	20	19:00～21:00	6,100円	10	弓道の本質や基本の姿勢、動作などを習得することができます。	玉野市弓道連盟指導者
			高校生以上			7,000円			

（その他）

曜日	番号	教室名	対象	定員	時間	受講料一括	回数	受講内容	講師
木	45	ゴルフ（木曜）	成人	25	13:00～15:00	6,600円	12	初心者から上級者まで懇切丁寧に指導します。 ※別途ボール代（12回14,400円）が必要。	日本プロゴルフ協会会員
金	46	ゴルフ（金曜）	成人	25	13:00～15:00	6,600円	12	※会場はケイエスゴルフ後閑	中谷 孝

2023年度 第2期スポーツクラブ教室 予定表

玉野市総合体育館（レクレセンター）

曜日	教室名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
火	ボディメンテナンスヨガ	9/5	<u>9/12</u>	9/19	10/3	<u>10/10</u>	<u>10/17</u>	10/24	10/31	<u>11/7</u>	<u>11/14</u>	11/21	11/28	12/5	12/12	
	初めてのベリーダンス	9/5	9/19	10/3	10/17	10/24	10/31	11/21	11/28	12/5	12/12					
	火曜ヨガ	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19
	新体操	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19
	やさしいフラダンス	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19
	ジュニアバレーボール	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12
	バドミントン	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12
水	やさしいピラティス&ヨガ（水曜）	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20
	エンジョイビクス	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20
	リラックス体操	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20
	レクダンス	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13
	卓球（中級）※アリーナ	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13
	卓球（初級）	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13
	卓球（中級）	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13
	楽しい体育の時間	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13
	幼児トランポリン	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13
	児童トランポリン	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13
	インドアジュニアテニス（1～3年生）	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13
	インドアジュニアテニス（4～6年生）	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13
リラックスヨガ	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	
木	太極拳入門	9/7	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21			
	正しい健康づくり基礎編	9/7	9/14	10/5	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21			
	木曜ヨガ	9/7	9/14	10/5	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21			
	レクスぼキッズ（木曜）	9/7	9/14	9/21	9/28	10/5	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14		
	レクスぼジュニア（木曜）	9/7	9/14	9/21	9/28	10/5	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14		
	初めてのダンス	9/7	9/14	9/21	10/5	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14			
	ジュニアK-POP	9/7	9/14	9/21	10/5	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14			
K-POP中高生	9/7	9/14	9/21	10/5	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14				
金	太極拳	9/1	9/8	9/15	9/22	9/29	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	
	初めてのインドアテニス	9/1	9/8	9/15	9/22	9/29	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	
	インドアテニス	9/1	9/8	9/15	9/22	9/29	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	
	リズムダンス	9/1	9/8	9/15	9/22	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15		
	やさしいピラティス&ヨガ（金曜）	9/1	9/8	9/15	9/22	9/29	10/6	10/20	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15		
	正しい健康づくりステップアップ編	9/1	9/8	9/15	9/22	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15		
	レクスぼキッズ（金曜）	9/1	9/8	9/15	9/22	9/29	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	
	レクスボジュニア（金曜）	9/1	9/8	9/15	9/22	9/29	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	
金曜ヨガ	9/1	9/8	9/15	9/22	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15		

※下線の日程は会場が変更になります。

玉野市民総合運動公園（玉原運動公園）

曜日	教室名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
水	ナイターテニス（初級）	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22
木	テニス（木曜）	9/7	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30
金	ナイターソフトテニス	9/1	9/8	9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24
土	ジュニアソフトテニス	9/2	9/9	<u>9/16</u>	<u>9/23</u>	<u>9/30</u>	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18
水・土	弓道（週2回）	9/13	9/16	9/20	9/23	9/27	9/30	10/4	10/7	10/11	10/14		

※下線の日程は会場がクレーコートになります。

その他

曜日	教室名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
木	ゴルフ（木曜）	9/7	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30
金	ゴルフ（金曜）	9/8	9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1

※会場等の都合により変更になる場合があります。

2022年度 第2期（9月～12月）スポーツクラブ教室一覧

玉野市総合体育館（レクレセンター）

曜日	番号	教室名	対象	定員	開催時間	受講料一括	1回単価	途中入会 ×1.1	体験 ×1.2	回数
火	1	ボディメンテナンスヨガ	成人	20	10:00～11:30	9,150円	610円	670円	730円	15
	2	初めてのベリーダンス	成人	10	14:00～15:00	4,480円	560円	610円	670円	8
	3	健美メソッド（火曜ヨガ・ストレッチ）	成人	40	13:45～15:15	9,150円	610円	670円	730円	15
	4	新体操	年長以上	40	17:00～18:30	7,500円	500円	550円	600円	15
	6	やさしいフラダンス	成人	25	19:00～20:30	9,150円	610円	670円	730円	15
	7	ジュニアバレーボール	小・中学生	30	19:00～21:00	7,500円	500円	550円	600円	15
	8	バドミントン	成人	20	20:00～21:30	9,900円	660円	720円	790円	15
	水	9	やさしいピラティス&ヨガ（水曜）	成人	30	9:10～10:10	7,280円	560円	610円	670円
10		エンジョイビクス	成人	30	10:20～11:20	7,280円	560円	610円	670円	13
11		リラックス体操	成人	30	11:30～12:15	6,500円	500円	550円	600円	13
12		レクダンス	成人	30	10:00～12:00	8,540円	610円	670円	730円	14
13		卓球（中級）※アリーナ	成人	10	10:00～11:30	10,500円	700円	770円	840円	15
14		卓球（初級）	成人	10	13:00～14:30	9,100円	700円	770円	840円	13
15		卓球（中級）	成人	10	14:45～16:15	9,100円	700円	770円	840円	13
16		楽しい体育の時間	中高年	20	13:30～15:30	9,150円	610円	670円	730円	15
17		幼児トランポリン	4歳以上の幼児	20	16:00～17:00	12,150円	810円	890円	970円	15
18		児童トランポリン	小学生	20	17:10～18:10	12,150円	810円	890円	970円	15
19		インドアジュニアテニス	小1～小3又は初心者	10	16:45～17:45	12,900円	860円	940円	1,030円	15
20			小4～小6又は経験者	10	17:45～18:45	12,900円	860円	940円	1,030円	15
47		NEW バレエ（入門）	小2～小6又は初心者	15	18:00～19:00	7,000円	500円	550円	600円	14
21		リラックスヨガ	成人	40	19:30～20:30	8,540円	610円	670円	730円	14
木	22	太極拳入門	成人	30	10:00～11:15	6,720円	560円	610円	670円	12
	23	健美メソッド（筋膜リリース）	成人	20	13:00～14:00	7,280円	560円	610円	670円	13
	24	健美メソッド（木曜ヨガ・ストレッチ）	成人	40	14:30～16:00	7,930円	610円	670円	730円	13
	25	幼児体操（木曜）	4歳以上の幼児	20	16:00～17:00	10,650円	710円	780円	850円	15
	26	児童体操（木曜）	小学生	20	17:10～18:10	10,650円	710円	780円	850円	15
	27	初めてのダンス	4歳～小3	30	17:30～18:20	6,500円	500円	550円	600円	13
	28	ジュニアK-POP	小4～小6	30	18:30～19:30	6,500円	500円	550円	600円	13
	29	K-POP中高生	中高生	30	19:40～20:40	6,500円	500円	550円	600円	13
	金	30	太極拳	成人	30	10:00～12:00	9,150円	610円	670円	730円
31		初めてのインドアテニス	成人	12	9:00～10:10	8,400円	560円	610円	670円	15
32		インドアテニス	成人	12	10:10～12:00	9,150円	610円	670円	730円	15
33		リズムダンス	成人	30	10:30～11:30	7,280円	560円	610円	670円	13
34		やさしいピラティス&ヨガ（金曜）	成人	15	13:00～14:00	7,280円	560円	610円	670円	13
35		健美メソッド基本編（正しい健康づくり）	成人	20	14:00～15:30	8,540円	610円	670円	730円	14
36		幼児体操（金曜）	4歳以上の幼児	20	16:00～17:00	10,650円	710円	780円	850円	15
37		児童体操（金曜）	小学生	20	17:10～18:10	10,650円	710円	780円	850円	15
38		健美メソッド（金曜ヨガ・ストレッチ）	成人	40	19:00～20:30	8,540円	610円	670円	730円	14
土		39	健美メソッド（脂肪燃焼エアロビクス）	成人	30	14:15～15:15	6,720円	560円	610円	670円

玉野市民総合運動公園（玉原運動公園）

曜日	番号	教室名	対象	定員	時間	受講料一括	1回単価	途中入会	体験	回数
水	40	ナイターテニス（初級）	高校生以上	10	18:30～20:00	8,520円	710円	780円	850円	12
木	41	テニス（木曜）	成人	10	13:30～15:00	7,320円	610円	670円	730円	12
金	42	ナイターソフトテニス	中学生	40	20:00～22:00	7,320円	610円	670円	730円	12
			高校生以上			8,520円	710円	780円	850円	
土	43	ジュニアソフトテニス	小学生	50	12:00～14:00	6,720円	560円	610円	670円	12
水・土	44	弓道（週2回）	小4～中学生	20	19:00～21:00	5,600円	560円	610円	670円	10
			高校生以上			6,100円	610円	670円	730円	

（その他）

曜日	番号	教室名	対象	定員	時間	受講料一括	1回単価	途中入会	体験	回数
木	45	ゴルフ（木曜）	成人	25	13:00～15:00	6,000円	500円	550円		12
金	46	ゴルフ（金曜）	成人	25	13:00～15:00	6,000円	500円	550円		12