

第3期

主催：指定管理者 三幸(株)

城北 テニス教室



初心者～上級者までコーチが楽しく丁寧に指導します。

是非この機会にテニスをはじめてはいかかですか？

申込は城北運動場窓口にて行い、先着順となります。
申込書と合わせて会費をお支払いください。

※近隣住民の迷惑になるため、7時以降にマナーを守ってお並び下さいますよう、ご協力をお願いいたします。

■開催時間 ①前半 9:20～10:50 ②後半 11:00～12:30

■会場 城北運動場 テニスコート

■申込日 月曜 9/3 火曜 9/4 } 各8:30～(先着順)
水曜 9/5 金曜 9/7

■持ち物 ①硬式ラケット ②帽子 ③タオル ④ドリンク
(当日の天候に合わせてお持ちください)

■対象 一般男女

■募集人数 ●月・水・金曜コース 各30名 ●火曜コース 各10名

■参加料 7,500円(保険料込)

■申込方法 別紙の申込書に記入し、城北運動場窓口にお申し込みください。

■お問い合わせ 054-248-9416 (城北運動場)

■日程 平成30年度 第3期 城北テニス教室日程表

月		10月					11月					12月			
月曜コース	回数	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	予	予	予	
	日	1日	8日	15日	22日	29日	5日	12日	19日	26日	3日	10日	17日	24日	
水曜コース	回数	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	予	予	予	
	日	3日	10日	17日	24日	31日	7日	14日	21日	28日	5日	12日	19日	26日	
金曜コース	回数	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	予	予	予	
	日	5日	12日	19日	26日	2日	9日	16日	23日	30日	7日	14日	21日	28日	
火曜コース (初心・初級)	回数	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	予	予	予	
	日	2日	9日	16日	23日	30日	6日	13日	20日	27日	4日	11日	18日	25日	

※ 注意 施設近隣住民の方のご迷惑となるため、早朝からの順番待ちにご遠慮ください。

申込の方は駐車混雑を避けるため城北公園側の出入口をご利用ください。
申込当日は麻機街道側の出入口は7:45開場とさせていただきます。

城北運動場

裏面の担当コーチ及び受講案内をご覧ください⇒

■担当コーチ

コート		①コート	②コート	③コート
月曜コース	9:20~	★駒村コーチ	★佐藤コーチ	安本コーチ
	11:00~	★佐藤コーチ	★駒村コーチ	佐々木コーチ
水曜コース	9:20~	★駒村コーチ	★中川コーチ	★石神コーチ
	11:00~	★中川コーチ	★石神コーチ	★駒村コーチ
金曜コース	9:20~	★駒村コーチ	安本コーチ	★中川コーチ
	11:00~	★中川コーチ	安本コーチ	★駒村コーチ
火曜コース	9:20~		大地コーチ	
	11:00~		★駒村コーチ	

★・・・女性コーチ

テニス教室 受講案内

①体調管理について

運動制限や持病をお持ちの方は、医師にご相談の上ご参加ください。
また、受講中気分がすぐれない場合は直ちに担当の指導者にお申し出ください。

②悪天候時・災害時について

当日、雨天等で開催が中止の場合、開催時間の約1時間前にフェイスブックまたは当施設ホームページにてお知らせいたしますのでご確認ください。
※ご覧にならない方は施設へ直接お問い合わせ下さい。

★ホームページでご覧になる場合

<http://www.sanko-shizuoka.jp/udoyama/top>

③雨天時等の教室振替について

雨天等で中止となった場合、12月に設けている予備日を使用します。
※2回または3回以上中止になった際は代替日はありませんのでご了承ください。

④参加費の返金について

参加費の返金はできませんのでご了承ください。

⑤テニスコート利用にあたって

教室中、ボール拾いなどマナーを守るようお願いいたします。
また、教室開催時間外の利用でお怪我等された場合、責任は負いかねますのでご了承ください。

★継続者の方へ、クラスの変更をする場合のお願い

現在参加されている教室より上のレベルに参加を希望される場合は、
必ず現在の担当コーチに相談していただいた上で変更して下さい。

第3期

主催:指定管理者 三幸(株)

ソフトテニス教室

H30年度3期目の教室が始まります！
期間は10月～12月まで！全10回です
初心者～上級者までコーチが楽しく丁寧に指導します。
是非この機会にソフトテニスをはじめてはいかかですか？
申込は城北運動場窓口にて行います。先着順となります。申込書と合わせて会費のお支払いをお願いいたします。



- 開催時間 火曜日 9:30～12:30
- 会場 城北運動場 テニスコート
- 申込日 平成30年 9月 4日(火) 8:30～(先着順)
- 持ち物 ①ラケット ②帽子 ③タオル ④ドリンク
- 対象 一般男女
- 募集人数 15名
- 参加料 7,500円(保険料込)
- 申込方法 別紙の申込書に記入し、城北運動場窓口にお申し込みください
- お問い合わせ 054-248-9416 (城北運動場)

■日程及び担当コーチ

平成30年度 第3期 城北テニス教室日程表

月	10月					11月				12月			
火曜コース ソフトテニス (1番コート)	① 2日	② 9日	③ 16日	④ 23日	⑤ 30日	⑥ 6日	⑦ 13日	⑧ 20日	⑨ 27日	⑩ 4日	予 11日	予 18日	予 25日
	前島コーチ・大石コーチ												

裏面の受講案内をご覧ください⇒

ソフトテニス教室 受講案内

①体調管理について

運動制限や持病をお持ちの方は、医師にご相談の上ご参加ください。
また、受講中気分がすぐれない場合は直ちに担当の指導者にお申し出ください。

②悪天候時・災害時について

当日、雨天等で開催が中止の場合、開催時間の約1時間前にフェイスブックまたは当施設ホームページにてお知らせいたしますのでご確認ください。
※ご覧になれない方は施設へ直接お問い合わせ下さい。

★ホームページでご覧になる場合

<http://www.sanko-shizuoka.jp/udoyama/top>

③雨天時等の教室振替について

雨天等で中止となった場合、12月に設けている予備日を使用します。
※3回以上中止になった際は代替日はありませんのでご了承ください。

④参加費の返金について

参加費の返金はできませんのでご了承の程お願いいたします。

⑤テニスコート利用にあたって

教室中、ボール拾いなどマナーを守るようお願いいたします。
また、教室開催時間外の利用でお怪我等された場合、責任は負いかねますのでご了承ください。



第3期

主催：指定管理者 三幸(株)

ハタヨガ教室

H30年度3期目の教室が始まります！
期間は10月～12月まで！全10回です

初めての方でも安心！楽しく丁寧に先生が指導します。

ヨガの動き・呼吸法を基礎から学びます。
ゆったりとした動きや呼吸法により体の中から美しく健康になることを目的とした教室です。
是非この機会にヨガをはじめてはいかかですか？

申込は城北運動場窓口にて行い、先着順となります。
申込書と合わせて会費のお支払いをお願いいたします
♪



■開催時間

火曜日 ①13:15～14:15 ②14:30～15:30

■会場

城北運動場 2F多目的室

■申込日

平成30年 9月 4日 ①12:45～(先着順)
②14:00～(先着順)

★当日混雑回避の為、申込開始時間30分前に整理券を配布いたします。

■持ち物

①ヨガマット ②動きやすい服装

★ヨガマットはスポーツ店・ホームセンターで販売されています

■対象

一般女性

■募集人数

各17名

■参加料

5,000円(保険料込)

■申込方法

別紙の申込書に記入し、城北運動場窓口にお申し込みください。

■お問い合わせ

054-248-9416 (城北運動場)

■日程

平成30年度 第3期 城北 ハタヨガ・健康ストレッチ・リフレッシュヨガ 教室日程表

		10月					11月				12月			
ハタヨガ教室	火曜日	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	予備	予備	予備
		2日	9日	16日	23日	30日	6日	13日	20日	27日	4日	11日	18日	25日
		(1) 13:15～14:15 (2) 14:30～15:30												

裏面の受講案内をご覧ください⇒

ハタヨガ教室 受講案内

1

体調管理について

運動制限や持病をお持ちの方は、医師にご相談の上ご参加ください。

また、受講中気分がすぐれない場合は直ちに担当の指導者にお申し出ください。



2

教室中止について

施設または講師の都合により教室を中止にすることがあります。その際、フェイスブックまたは当施設ホームページにてお知らせいたしますのでご確認ください。

※ご覧になれない方は施設へ直接お問い合わせ下さい。



3

返金について

参加費の返金はできませんのでご了承の程お願いいたします。



4

教室振替について

中止の際、12月に設けている予備日を使用します。

※3回以上中止になった際は代替日はありませんのでご了承ください。



第3期

主催：指定管理者 三幸(株)

健康ストレッチ教室

H30年度3期目の教室が始まります！
期間は10月～12月まで！全10回です

初めての方でも安心！楽しく丁寧に先生が指導します。
音楽に合わせて体操やストレッチ等の軽い運動を行います。
簡単に、楽しく運動を始めたい方にお勧めの教室です！

申込は城北運動場窓口にて行い、先着順となります。
申込書と合わせて会費のお支払いをお願いいたします♪



- 開催時間 木曜日 10:00～11:00
- 会場 城北運動場 2F多目的室
- 申込日 平成30年 9月 6日(木) 9:30～(先着順)
- 持ち物 ①ヨガマット ②動きやすい服装 ③室内シューズ
★ヨガマットはスポーツ店・ホームセンターで販売されています
- 対象 一般(18歳以上)
- 募集人数 17名
- 参加料 5,000円(保険料込)
- 申込方法 別紙の申込書に記入し、城北運動場窓口にお申し込みください。
- お問い合わせ 054-248-9416 (城北運動場)

■日程

平成30年度 第3期 城北 ハタヨガ・健康ストレッチ・リフレッシュヨガ 教室日程表

		10 月					11 月					12 月			
健康 ストレッチ 教室	木曜日	① 4日	② 11日	③ 18日	④ 25日		⑤ 1日	⑥ 8日	⑦ 15日	⑧ 22日	⑨ 29日	⑩ 6日	予備 13日	予備 20日	予備 27日
		10:00～11:00													

裏面の受講案内をご覧ください⇒

健康ストレッチ教室 受講案内

1

体調管理について

運動制限や持病をお持ちの方は、医師にご相談の上ご参加ください。

また、受講中気分がすぐれない場合は直ちに担当の指導者にお申し出ください。



2

教室中止について

施設または講師の都合により教室を中止にすることがあります。その際、フェイスブックまたは当施設ホームページにてお知らせいたしますのでご確認ください。

※ご覧になれない方は施設へ直接お問い合わせ下さい。



3

返金について

参加費の返金はできませんのでご了承の程お願いいたします。



4

教室振替について

中止の際、12月に設けている予備日を使用します。

※3回以上中止になった際は代替日はありませんのでご了承ください。



第3期

主催：指定管理者 三幸(株)

リフレッシュヨガ教室

H30年度3期目の教室が始まります！
期間は10月～12月まで！全10回です

初めての方でも安心！楽しく丁寧に先生が指導します。
ヨガの動き・呼吸法をベースにストレッチ体操をおこないます。ゆっくりと簡単な体操を中心に健康的な身体を目指す教室です。
簡単に、楽しく運動を始めたい方にお勧めの教室です。

申込は城北運動場窓口にて行い、先着順となります。
申込書と合わせて会費のお支払いをお願いいたします♪



- 開催時間 金曜日 13:45～14:45
- 会場 城北運動場 2F多目的室
- 申込日 平成30年 9月 7日(金) 13:15～(先着順)
- 持ち物 ①ヨガマット ②動きやすい服装
★ヨガマットはスポーツ店・ホームセンターで販売されています
- 対象 一般(18歳以上)
- 募集人数 17名
- 参加料 5,000円(保険料込)
- 申込方法 別紙の申込書に記入し、城北運動場窓口にお申し込みください。
- お問い合わせ 054-248-9416 (城北運動場)

■日程

成30年度 第3期 城北 ハタヨガ・健康ストレッチ・リフレッシュヨガ 教室日程

		10 月				11 月					12 月			
リフレッシュ ヨガ教室	金曜日	① 5日	② 12日	③ 19日	④ 26日	⑤ 2日	⑥ 9日	⑦ 16日	⑧ 23日	⑨ 30日	⑩ 7日	予備 14日	予備 21日	予備 28日
		13:45～14:45												

裏面の受講案内をご覧ください⇒

リフレッシュヨガ教室 受講案内

1

体調管理について

運動制限や持病をお持ちの方は、医師にご相談の上ご参加ください。

また、受講中気分がすぐれない場合は直ちに担当の指導者にお申し出ください。



2

教室中止について

施設または講師の都合により教室を中止にすることがあります。その際、フェイスブックまたは当施設ホームページにてお知らせいたしますのでご確認ください。

※ご覧になれない方は施設へ直接お問い合わせ下さい。



3

返金について

参加費の返金はできませんのでご了承の程お願いいたします。



4

教室振替について

中止の際、12月に設けている予備日を使用します。

※3回以上中止になった際は代替日はありませんのでご了承ください。



