

第1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がですか？

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 9:10～10:40

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 3/11 火曜 3/12 } 各8:30～(先着順)
水曜 3/13 金曜 3/8 }

■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

6,000円(保険料込)

※ 施設修繕工事予定のため、今期は全8回となります

■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31年度 第1期 城北テニス教室日程表

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

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	9:10~	★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	9:10~	★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	9:10~	★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	9:10~		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

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、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。

★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1期

主催：指定管理者 三幸(株)

ソフトテニス教室

H31年度1期目の教室が始まります！
期間は4月～6月まで！全8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がですか？
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



- 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31年 3月 12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 6,000円(保険料込)
※ 施設修繕工事予定のため、今期は全8回となります
- 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31年度 第1期 城北テニス教室日程表

月	4 月					5 月				6 月				
火曜コース ソフトテニス (1番コート)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	予		予	予		
	2日	9日	16日	23日	30日	7日	14日	21日	28日		4日	11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、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。



城北運動場
指定管理者：三幸株式会社

第1期

H31年度教室が始ります！

城北 多目的室教室

■会場 城北運動場 2階多目的室 静岡市葵区大岩町1番20号

■対象 一般(18歳以上)
※火曜日の、らくらくヨガ・リフレッシュヨガは女性限定です。

■参加料 5,000円(保険料込み)

■募集人数 各15名(先着順)

■持ち物 動きやすい服装、ヨガマット
(ヨガマットはスポーツ店、ホームセンター等で販売されています)
※健康ストレッチは、室内シューズもご持参下さい。



■申込日 <<ハタヨガ(火)とリフレッシュヨガ(金)の名称が変わりました>>

3/8(金)	12:45~	金曜 リフレッシュヨガ	難易度★★
	14:00~	金曜 らくらくヨガ	難易度★
3/12(火)	12:45~	火曜 らくらくヨガ	難易度★
	14:00~	火曜 リフレッシュヨガ	難易度★★
3/14(木)	9:30~	健康ストレッチ	
3/27(水)	13:00~	ピラティス	

※ 新年度より整理券配布はありません

■申込方法 別紙の申込用紙に記入し、城北運動場窓口にお申し込み下さい。

■お問合せ 城北運動場 TEL054-248-9416

	講 師	4 月					5 月					6 月			
火曜日	山縣先生	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	7日	14日	21日	28日		4日	11日	18日	25日
		【女性限定】 13：15～14：15 らくらくヨガ教室 難易度 ★ 14：30～15：30 リフレッシュヨガ教室 難易度 ★★													
水曜日	三原先生	①	②	③	④		⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	予備	予備	予備
		3日	10日	17日	24日		1日	8日	15日	22日	29日	5日	12日	19日	26日
		【対象 一般】 13：30～14：30 ピラティス教室 難易度 ★													
木曜日	秋山先生	①	②	③	④		⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	予備	予備	予備
		4日	11日	18日	25日		2日	9日	16日	23日	30日	6日	13日	20日	27日
		【対象 一般】 10：00～11：00 健康ストレッチ教室 難易度 ★													
金曜日	落合先生	①	②	③	④		⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	予備	予備	予備
		5日	12日	19日	26日		3日	10日	17日	24日	31日	7日	14日	21日	28日
		【対象 一般】 13：15～14：15 リフレッシュヨガ教室 難易度 ★★ 14：30～15：30 らくらくヨガ教室 難易度 ★													

■難易度 ★ 初心者からできるレッスンです ★★ 初級から中級程度

裏面



城北多目的室

コース	内 容
らくらくヨガ 難易度 ★ 	初めての方でも安心！楽しく丁寧にインストラクターが指導します。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。 ※内容は講師により異なります。ご了承ください
リフレッシュヨガ 難易度 ★★	ヨガのポーズでリンパ節を刺激し、むくみの解消で身体のリフレッシュ！！また瞑想を行うことで、頭のリフレッシュも期待できるクラスです。身体の緊張をほぐし、深い呼吸でリラックスしていきましょう ※内容は講師により異なります。ご了承ください
ピラティス 難易度 ★  新設	身体への負担をかけることなく、インナーマッスルを鍛えることにより、姿勢の改善やケガの予防に大きな効果が期待できます。痩せやすい身体づくりをめざしましょう！！
健康ストレッチ 難易度 ★ 	初めての方でも安心！大歓迎！！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。軽い運動を始めたい方、ちょっと気軽に参加してみませんか？

■ 難易度 ★ 星マーク数 ★ 初心者からできるレッスンです ★★ 初級から中級程度

多目的室 週間スケジュール

	午 前	午 後 ①	午 後 ②	夜 間
日				
月				
火		らくらくヨガ ★（女性） 13：15～14：15	リフレッシュヨガ ★★（女性） 14：30～15：30	
水		ピラティス 13：30～14：30		
木	健康ストレッチ 10：00～11：00			
金		リフレッシュヨガ ★★ 13：15～14：15	らくらくヨガ ★ 14：30～15：30	
土				

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下さい。

2 教室中止について

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下さい。

施設または講師の都合により教室を中止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致します。

4 教室振替について

中止の際、最後3日間に設けている予備日を使用します。



指定管理者 三幸株式会社

Facebook



ホームページ

