

いわふねスポーツクラブ

初心者大歓迎！いわすぽでエンジョイスポーツ！

ラケットあります！

硬式テニス教室



〇と き 5月15日・22日・29日・6月5日

毎週日曜日 午前 10:00~12:00

※雨天中止。但し、中止の場合は追加で(6/12)を設定いたします。

〇ところ 岩舟公民館 総合運動場テニスコート

〇指導者 岩舟地区体育協会テニス部のみなさん

〇対 象 高校生以上の方※経験不問。初心者の方もお気軽にお申込みください！

〇定 員 20人 ※申し込み人数が規定に満たない場合、教室の開催を中止する場合がございます。あらかじめご了承ください。

〇参加費 1,500円(全4回分)※いわすぽ会員の方は1,000円
(参加費は当日受付にて徴収致します)

〇持参品 タオル、飲み物、動きやすい服装、テニスラケット(お持ちの方)

〇申込締切 5月13日(金)※ただし、定員になりしだい締切りとなります。



いわふねスポーツクラブ事務局 (岩舟公民館内)

【電話】0282-55-2500 受付時間:午前9時~午後5時(平日のみ)

【FAX】0282-55-5065

申し込み用紙 (硬式テニス教室) (会員・ビジター)

参加者名:

住所:

電話番号:

ゴムバンドを使って姿勢プログラム!



ゴムバンド教室

(姿勢矯正)

ゴムバンドで歪みを矯正し、全身の血液を流すことでバランスのとれたカラダをつくります。自分のカラダは自分で守る!“疲れない・故障しない・楽できる”カラダの使い方を知り、生涯健康を目指しましょう!



○とき 5/18・5/25・6/1・6/8

(毎週水曜日)

午後7時30分～9時(全4回)

○ところ 岩舟公民館 (講義室)

○定員 20人

○対象 どなたでも ○指導者 渡辺仁子先生

○持参品 ヨガマット・スポーツタオル・飲み物
動きやすい服装でお越しください。

○参加費 会員1500円・ビジター2000円

○申込受付期間 4/28(木)～5/13(金) 平日9:00～17:00

いわふねスポーツクラブ事務局(岩舟公民館)

【電話】0282-55-2500 【FAX】0282-55-5065

申込み用紙 (ゴムバンド教室) (会員・ビジター)

参加者名:

ご住所:

電話番号: