

夏のスポーツ教室

★硬式テニス教室 (中学生以上・会費6,300円)

コース	期間	曜日	時間	定員
中級者	7/5~8/23	火曜日	19:30~21:00	15名
初級者	7/6~8/24	水曜日	19:30~21:00	15名
初心者	7/7~8/25	木曜日	19:30~21:00	10名

★エアロビクス教室 (中学生以上・会費4,200円)

コース	期間	曜日	時間	定員
夜	7/5~9/6	火曜日	20:00~21:00	20名
朝	7/14~9/15	木曜日	10:00~11:00	20名

※エアロビクス教室(朝)の日程が変更となりました。

テニス教室のコースをお選びになるときの目安としてください。

初心者:基礎から学びたい人、健康・体力づくりをしたい人。

初級者:安定したプレーが出来るようになりたい人。

中級者:試合を中心とした技術を学びたい人。

お申込みは当公園に直接またはお電話にてお申込みください。

(※定員になり次第、締め切らせていただきます。)



日頃の運動不足解消、もっと高い技術を学びたい、健康・体力づくりをしたい、運動したいけどちょっと1人ではと思っている方、「夏のスポーツ教室」に参加してみませんか？

～ フットサルスクール時間変更のお知らせ ～

フットサルスクールの受講時間を、17:30~19:00にと変更とさせていただきます

参加をご希望される方は、スポーツ公園までご連絡ください

7月の日程 : 9日・23日・30日

8月の日程 : 6日・20日・27日

廿日市市 佐伯総合スポーツ公園

スポーツ公園だより

SAIKI
Sports Park



7 2011
月

ZUMBA 無料体験会開催

ZUMBA(ズンバ)とは、ラテン系の音楽にダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズです。多くのカロリーを消費するので脂肪を燃焼させる効果が期待できます。そして何よりZUMBAの特徴は楽しいこと!! 初めての方やダンスが苦手という方でも大丈夫です。是非この機会に今話題沸騰中の新感覚フィットネス「ZUMBA」をご体感下さい。

日時 7月4日(月)14日(木)18日(月)28日(木)
20:15~21:00(45分間)

対象 中学生以上 受講料 無料
講師 本田 みどり さん

※ 動きやすい服装・屋内用シューズ持参にて参加下さい。
水分補給用の飲物・タオルもお忘れなく!!

佐伯総合スポーツ公園

〒738-0222 廿日市市津田545番地

TEL (0829)72-1601 FAX (0829)72-1603

<http://www.saiki-sportspark.jp>

