8/14更新

R８年度　亀田総合体育館
秋期スポーツ教室プログラムガイド

お申込は
こちらから！

ホームページQR

2026年もあっという間に後半戦！！
これから迎える下半期に向けて、楽しく運動してみませんか！？

No	スクール名	会場	講師	日程①	日程②	日程③	日程④	日程⑤	日程⑥	日程⑦	日程⑧	日程⑨	日程⑩	予備日	曜日	時間	回数	費用	対象	定員	内容	申込期間
1	強度：★★★☆☆ フィットネスエアロ	ミーティングルーム	佐久間 好美	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15		12/22	火	10:00▼10:45	9回	5,900円	15歳以上の方（中学生は除く）	25名	筋トレとエアロビクスを組み合わせ、普段使わない筋肉や関節をしっかり動かしながら気持ちよく全身運動を行います。運動不足を解消したい方におすすめのレッスンです。	8月9日（日）▼9月11日（金）
2	強度：★★☆☆☆ バランスアップ＆ストレッチケア		佐久間 好美	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15		12/22	火	11:00▼11:50	9回	5,900円	15歳以上の方（中学生は除く）	23名	簡単なストレッチと筋コンディショニングを組み合わせた機能改善プログラムです。	
3	強度：★☆☆☆☆ 赤ちゃん体操		佐久間 好美	市報・HP・館内掲示等でお知らせいたします。																	寝返りやハイハイなど赤ちゃんの発達に大事な感覚を触れ合い遊びを通してサポートしていきます。ママの肩や腰の負担を軽減する身体に優しい抱っこの仕方もお伝えします。	館内掲示 HP掲載後 抽選
4	強度：★★★☆☆ 紹介 からだバー® コンディショニング		中村 香織	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15		12/22	火	15:25▼16:25	9回	5,900円	15歳以上の方（中学生は除く）	25名	からだバーを中心に、ストレッチポール、テニスボールを使って、動きやすく痛みのない体を作ります。	8月9日（日）▼9月11日（金）
5	強度：★★☆☆☆ 火曜ヨガ19		水澤 睦	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15		12/22	火	19:00▼19:55	9回	5,900円	15歳以上の方（中学生は除く）	28名	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。	
6	強度：★★☆☆☆ 火曜ヨガ20		水澤 睦	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15		12/22	火	20:05▼21:00	9回	5,900円	15歳以上の方（中学生は除く）	28名	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。	
7	強度：★★★★☆ 紹介 ファイティングシェイプ		GEN	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/18	11/25	12/2	12/9		12/16	水	10:00▼10:50	9回	5,900円	15歳以上の方（中学生は除く）	25名	音楽に合わせて身体を動かしながらパンチやキックを放ちます。シェイプアップはもちろん、ストレス発散など精神衛生の効果も期待できます。	
8	強度：★★☆☆☆ 姿勢改善エクササイズ		GEN	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/18	11/25	12/2	12/9		12/16	水	11:00▼11:50	9回	5,900円	15歳以上の方（中学生は除く）	25名	姿勢改善のためのトレーニング・ストレッチで積極的に身体を動かし、健康増進を目指します。	
9	強度：★★☆☆☆ 紹介 やさしい スロートレーニング		横浜 誠	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/18	11/25	12/2	12/9		12/16	水	13:20▼14:20	9回	5,900円	15歳以上の方（中学生は除く）	25名	筋トレとストレッチを取り入れたやさしい運動内容で、体力に自信のない方にもおすすめです。無理なく自分のペースで全身を気持ちよく動かしていきます。姿勢改善や転倒予防、膝痛・腰痛のケアにつなげます。	
10	強度：★★☆☆☆ 水曜ヨガ		木村 智恵子	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/18	11/25	12/2	12/9		12/16	水	19:00▼19:55	9回	5,900円	15歳以上の方（中学生は除く）	25名	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。	
11	強度：★★★☆☆ はじめての やさしいピラティス		竹野 美希	10/7	10/21	10/28	11/4	11/18	11/25	12/2	12/9			12/16	水	20:15▼21:00	8回	5,200円	15歳以上の方（中学生は除く）	30名	深い呼吸を意識しながら正しい姿勢と、美しくバランスのとれたしなやかな身体つくりを目指しましょう。	
12	強度：★★★☆☆ チャレンジ ステップエクササイズ		鍬間 愛美	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	木	9:45▼10:30	10回	6,600円	15歳以上の方（中学生は除く）	18名	反復少なく難度の高い動作も組み込まれた構成でテンポよく動くため、脂肪燃焼はもちろん、加齢とともに衰える敏捷性の向上も期待できます。ステップエクササイズに慣れてきた方向けのクラスです。	
13	強度：★★★☆☆ やさしい ステップエクササイズ		鍬間 愛美	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	木	10:45▼11:30	10回	6,600円	15歳以上の方（中学生は除く）	18名	ローテンポでシンプルな動きを何度も反復します。体に負担をかけることなく、全身の筋力アップが期待できます。生涯自分の足で歩くために、昇降運動で足腰の強化をしましょう。	
14	強度：★★☆☆☆ 紹介 リラックス コンディショニング		鍬間 愛美	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	木	11:45▼12:30	10回	6,600円	15歳以上の方（中学生は除く）	25名	からだ全体をほぐし、筋肉の緊張を緩めて、骨の位置やバランスを整えます。心身ともにリラックス効果のある運動です。	
15	強度：★★★★☆ エアロビクス		石川 美奈子	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	木	14:00▼14:45	10回	6,600円	15歳以上の方（中学生は除く）	27名	音楽に合わせた楽しいエアロビクスダンスです。運動不足解消に最適です。	
16	強度：★★★★☆ 紹介 タヒチアンダンス		Halau O waiulu	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	木	18:30▼19:30	10回	6,600円	15歳以上の方（中学生は除く）	25名	音楽に合わせて気持ち良く踊ることで、精神的にもリフレッシュできるエクササイズです。中腰の姿勢でステップを踏むことでシェイプアップ効果があります。	
17	強度：★★☆☆☆ 木曜ヨガ		木村 智恵子	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	木	20:00▼20:55	10回	6,600円	15歳以上の方（中学生は除く）	25名	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。	
18	強度：★★★☆☆ 紹介 美筋ヨガ©		小山 千裕	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	12/25	金	9:45▼10:35	10回	6,600円	15歳以上の方（中学生は除く）	25名	解剖学に基づいて作られた「ほぐす+伸ばす+鍛える」の3STEPで効率よく姿勢改善、ボディメイクができるヨガメソッドです。	
19	強度：★★★☆☆ ZUMBAゴールド		林 美紗	10/16	10/23	10/30	12/4	12/18						12/25	金	11:00▼11:45	5回	3,300円	15歳以上の方（中学生は除く）	20名	初心者・中高齢者向きのズンバです。ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。脂肪を燃焼させ、シェイプアップとストレス発散を目指します。	
20	強度：★★★★☆ ZUMBA（金曜）		林 美紗	10/16	10/23	10/30	12/4	12/18						12/25	金	12:00▼12:45	5回	3,300円	15歳以上の方（中学生は除く）	20名	ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。脂肪を燃焼させ、体のシェイプアップを図りましょう。	
21	強度：★★☆☆☆ 紹介 ストレッチヨガ		石川 美奈子	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	金	14:00▼14:50	10回	6,600円	15歳以上の方（中学生は除く）	20名	ヨガとストレッチを組み合わせて行うエクササイズです。	
22	強度：★★★☆☆ 紹介 ピラティス（昼）		古川 裕美	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	金	15:10▼15:55	10回	6,600円	15歳以上の方（中学生は除く）	25名	正しい姿勢と脊柱の伸長を意識しながら動くことで筋バランスを整えます。体幹の強化や柔軟性向上、歪みの改善に効果的です。	
23	強度：★★★★☆ 紹介 スロートレーニング＆コアトレーニング		城元 剛	講師都合のため、開催中止															15歳以上の方（中学生は除く）	25名	アウター・インナーの筋肉をバランス良く使い、様々なシーンでのパフォーマンス向上を目的とした教室です。楽しくレベルアップしましょう！	
24	強度：★★☆☆☆ ゆったり健康	柔道場	亀田スタッフ	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15			12/22	火	14:00▼15:00	8回	2,100円	65歳以上の方	50名	椅子に座って楽しく運動します。体力に自信のない方が対象です。脚筋力を向上させ転倒予防を行い、いきいきと健康な生活習慣を目指します。	
25	強度：★★☆☆☆ ルーシーダットン（タイ式ヨガ）		滝澤 ゆうこ	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	木	11:00▼12:00	10回	5,300円	15歳以上の方（中学生は除く）	60名	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせ、流れるように行うタイ式ヨガのエクササイズです。ヨガの基本の練習も行います。	
26	強度：★★★☆☆ いきいきフィットネス		亀田スタッフ	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	木	14:00▼15:00	10回	3,300円	60歳以上の方	50名	健康で活動的な身体を目指し、筋力トレーニングや軽運動、ストレッチなどを行います。	
27	強度：★★☆☆☆ 紹介 リフレッシュヨガ ～ほぐして整う60分～		石塚 美都	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	金	14:00▼15:00	10回	5,300円	15歳以上の方（中学生は除く）	40名	前半はストレッチを中心に、蓄積しやすい肩や背中、腰のこわばりを丁寧に解きほぐします。後半は、簡単なポーズでしなやかな体を作るための筋力にも優しくアプローチ。「激しい運動は苦手だけど、身体は動かしたい」という方にぴったりの内容です。60分間じっくり自分と向き合い、固まった心身をほぐして整えていきましょう。	
28	強度：★★★☆☆ 紹介 フラダンス	剣道場	Halau O waiulu	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15			12/22	火	11:20▼12:20	8回	4,200円	15歳以上の方（中学生は除く）	40名	フラダンスの経験者クラスです。ハワイの曲に合わせて楽しみながら身体を動かします。	
29	強度：★★★☆☆ 紹介 はじめてのフラダンス		Halau O waiulu	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15			12/22	火	12:30▼13:30	8回	4,200円	15歳以上の方（中学生は除く）	40名	はじめての方向けのフラダンス教室です。ハワイの曲に合わせて楽しみながら基本を練習しましょう。	
30	強度：★★★☆☆ 紹介 太極舞（タイチーダンス）		野口 真奈美	10/14	10/21	10/28	11/4	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16		12/23	水	10:00▼10:45	9回	4,700円	15歳以上の方（中学生は除く）	40名	太極拳や中国舞踊の動きを取り入れたスローフィットネスです。中華風音楽に合わせて心地良く体を動かしていきます。	
31	強度：★★☆☆☆ からだにやさしいヨガ		大津 ひとみ	10/14	10/21	10/28	11/4	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16		12/23	水	11:15▼12:15	9回	4,700円	15歳以上の方（中学生は除く）	40名	初心者向けのヨガクラスです。身体をゆっくりほぐしながらじっくりと運動を行います。	
32	強度：★★★★☆ バレトン ソール・シンセシス		酒井 彩子	10/8	10/15	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24	木	19:30▼20:20	10回	5,300円	15歳以上の方（中学生は除く）	50名	3つ（フィットネス・バレエ・ヨガ）要素を組みいれた動きで全身の筋肉バランス・柔軟性・心肺機能の向上を目指しましょう。裸足で行います。	
33	強度：★★☆☆☆ 午前の太極拳（復習編）		市武術太極拳連合会	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	3/12	金	10:00▼11:30	20回	8,000円	15歳以上の方（中学生は除く）	40名	奥が深い太極拳に触れながら、継続して体を動かし健康づくりに役立てましょう。どちらかというと経験者向けの内容です。	
				12/18	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5									
34	強度：★★☆☆☆ 午後の太極拳		市武術太極拳連合会	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	3/12	金	13:00▼14:30	20回	8,000円	15歳以上の方（中学生は除く）	40名	奥が深い太極拳に触れながら、継続して体を動かし健康づくりに役立てましょう。	
				12/18	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5									

8/14更新

R８年度　亀田総合体育館
秋期スポーツ教室プログラムガイド

お申込は
こちらから！

ホームページQR

2026年もあっという間に後半戦☆彡
これから迎える下半期に向けて、楽しく運動してみませんか？？

No	スクール名	会場	講師	日程 ①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	予備日	曜日	時間	回数	費用	対象	定員	内容	申込期間
35	強度：★★★☆☆ キッズヒップホップ	サブアリーナ	ラビットクラブ	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/19	11/26	12/3	12/10			12/17	木	18:00 ▼ 18:45	11回	4,400円	年長～中学生	40名	年長～中学生対象のヒップホップダンスのクラスです。初心者向けの教室なので、未経験の方でも楽しんで参加できます。	7月19日（日） ▼ 8月7日（金）
36	強度：★★★★★ 紹介 大人からはじめる HIPHOPダンス		ラビットクラブ	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/19	11/26	12/3	12/10			12/17	木	19:00 ▼ 19:45	11回	5,800円	15歳以上の方 （中学生は要相談）	40名	高校生から大人の方を対象にした初心者向けダンス教室です。まずは体を動かす感覚で始めてみませんか。頭と体を使ってリズムに合わせて動きます。	
37	強度：★★★★☆ 上級者卓球（水）	メインアリーナ	籠島志野 外部指導者	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/18	12/2	12/9	12/16				12/23	水	10:00 ▼ 12:00	10回	8,000円	15歳以上の 上級者 （中学生は除く）	60名	切り返し動作が正確にでき、ツッツキ打ちができる方を対象とした応用クラスです。	
38	強度：★★★☆☆ 中級者卓球（水）		籠島志野 外部指導者	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/18	12/2	12/9	12/16				12/23	水	13:00 ▼ 15:00	10回	8,000円	15歳以上の 中級者 （中学生は除く）	60名	基本的な動作ができ、さらに上達を目指す方のクラスです。 ワンポイントアドバイスで上達を目指します。	
39	強度：★★☆☆☆ 初心者・初級者卓球		籠島志野 外部指導者	9/25	10/2	10/9	10/23	10/30	11/6	11/20	12/4	12/11	12/18				12/25	金	10:00 ▼ 12:00	10回	8,000円	15歳以上の 初心者・初級者 （中学生は除く）	30名	初心者・初級者はラケットの握り方や基本的なラケット操作の習得。ワンポイントアドバイスで上達を目指します。	
40	強度：★☆☆☆☆ フロアカーリング体験 （午前の部）		亀田スタッフ	9/28	10/26	11/16	12/21											月	10:00 ▼ 11:30	4回	無料	15歳以上の方 （中学生は除く）	48名	フロアカーリングの体験会です。 3人1チームで参加しゲームを行います。	館内掲示 HP掲載後 先着
41	強度：★☆☆☆☆ フロアカーリング体験 （午後の部）		亀田スタッフ	9/28	10/26	11/16	12/21											月	13:00 ▼ 14:30	4回	無料	15歳以上の方 （中学生は除く）	48名	フロアカーリングの体験会です。 3人1チームで参加しゲームを行います。	
42	強度：★★★☆☆ 午後の水泳 クロール・背泳ぎコース	屋内プール	新潟水泳協会 レディース部	9/29	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15				12/22	火	14:00 ▼ 15:00	10回	4,000円 別途入場料必要	クロールで 25m以上泳げる 15歳以上の方 （中学生は除く）	10名	クロールで25m以上泳げる方を対象に、クロールで50m、背泳ぎで25m完泳を目標に基本練習を行います。	7月19日（日） ▼ 8月7日（金）
43	強度：★★★☆☆ 午後の水泳 平泳ぎコース		本田　豊明	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/18	11/25	12/2	12/9				12/16	水	13:55 ▼ 14:55	10回	4,000円 別途入場料必要	クロール・背泳ぎで 25m以上泳げる 15歳以上の方 （中学生は除く）	10名	平泳ぎの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。	
44	強度：★★★★☆ 午後の水泳 バタフライコース		玉津　一敏	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/18	11/25	12/2	12/9				12/16	水	15:00 ▼ 16:00	10回	4,000円 別途入場料必要	クロール・背泳ぎ・平泳ぎで 25m以上泳げる 15歳以上の方 （中学生は除く）	10名	バタフライの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。	
45	強度：★★★★★ 午後の水泳 4泳法コース		本田　豊明	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/19	11/26	12/3				12/10	木	15:00 ▼ 16:00	10回	4,000円 別途入場料必要	4泳法で 各25m以上泳げる 15歳以上の方 （中学生は除く）	10名	各泳法で25mを泳げる人を対象に、4泳法を組み合わせた練習を行い個人メドレーができることを目指します。	
46	強度：★★★★★ 紹介 ナイト水泳 4泳法コース		玉津　一敏	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/19	11/26	12/3				12/10	木	19:30 ▼ 20:30	10回	4,000円 別途入場料必要	4泳法で 各25m以上泳げる 15歳以上の方 （中学生は除く）	10名	各泳法で25mを泳げる人を対象に、4泳法を組み合わせた練習を行い個人メドレーができることを目指します。	
47	強度：★★★☆☆ 午後の水泳 平泳ぎ・バタフライ中級コース		新潟水泳協会 レディース部	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/20	11/27	12/4				12/11	金	14:00 ▼ 15:00	10回	4,000円 別途入場料必要	クロール・背泳ぎで 50m以上 平泳ぎ・バタフライで 25m以上泳げる 15歳以上の方 （中学生は除く）	10名	クロール・背泳ぎで50m以上、平泳ぎ・バタフライで25m以上泳げる方を対象に、平泳ぎ・バタフライの泳力向上を目指します。	
48	強度：★★★☆☆ 午後の水泳 平泳ぎ・バタフライ初級コース		新潟水泳協会 レディース部	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/20	11/27	12/4				12/11	金	15:10 ▼ 16:10	10回	4,000円 別途入場料必要	クロール・背泳ぎで 50m以上泳げる 15歳以上の方 （中学生は除く）	10名	クロール・背泳ぎで50m以上泳げる方を対象に、平泳ぎ・バタフライの基本を習得し、25m完泳を目指します。	
49	強度：★★★★★ アクアエクササイズ		中村　あずさ	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	土	10:30 ▼ 11:15	13回	10,400円	15歳以上の方 （中学生は除く）	60名	プールでの水圧・水温・浮力・抵抗を利用した有酸素系エクササイズを通して、健康の維持増進を図ります。	
50	強度：★★★★☆ 上級者おしえて水泳		ボランティア スタッフ	9/8	9/15	9/29	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22		火	15:30 ▼ 16:30	13回	入場料のみ	プール個人利用者 （身長140cm以上）	なし	水泳上級者（4泳法が泳げる）を対象に、持久力向上（ロングスイム）、レベルアップを目指すためのワンポイントアドバイスを受けることができます。	申込不要
51	強度：★★★☆☆ おしえて水泳		ボランティア スタッフ	9/10	9/24	10/8	10/22	11/12	11/26	12/10	12/24							木	14:00 ▼ 14:50	8回	入場料のみ	プール個人利用者 （身長140cm以上）	なし	ボランティアスタッフがやさしく丁寧に泳ぎのコツをワンポイントアドバイスいたします。	
52	強度：★☆☆☆☆ 紹介 ジュニアテニスビギナーコース （小学1年生～3年生）	屋内多目的運動場	新潟市テニス協会	10/19	10/26	11/16	12/21	1/18	1/25	2/15	2/22						3/15	月	17:10 ▼ 18:00	8回	7,900円	小学1～3年生の テニス初心者初級者	14名	テニス初心者初級者の子どもを対象に楽しくテニスの基本を指導します。	8月9日（日） ▼ 9月11日（金）
53	強度：★☆☆☆☆ 紹介 ジュニアテニスビギナーコース （小学4年生～6年生）			10/19	10/26	11/16	12/21	1/18	1/25	2/15	2/22						3/15	月	18:05 ▼ 18:55	8回	7,900円	小学4～6年生の テニス初心者初級者	14名	テニス初心者初級者の子どもを対象に楽しくテニスの基本を指導します。	
52	強度：★★☆☆☆ シニアテニスステップ アップコース（火）			10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15					12/22	火	9:40 ▼ 11:10	9回	11,800円	50歳以上の テニス中級者	20名	50歳以上のテニス中級者を対象に、テニスの基本動作～応用技術の習得を目指します。※ブランクのある方は初心者コースからの受講をお願いします。	
54	強度：★★★☆☆ テニスステップ アップコース（火）			10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15					12/22	火	11:20 ▼ 12:50	9回	11,800円	15歳以上の テニス中級者 （中学生は除く）	20名	テニス中級者を対象に、テニスの基本動作～応用技術の習得を目指します。※ブランクのある方は初心者コースからの受講をお願いします。	
55	強度：★★☆☆☆ シニアテニスステップ アップコース（水）			10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16				12/23	水	9:40 ▼ 11:10	10回	13,200円	50歳以上の テニス中級者	20名	50歳以上のテニス中級者を対象に、テニスの基本動作～応用技術の習得を目指します。※ブランクのある方は初心者コースからの受講をお願いします。	
56	強度：★★★★☆ テニス アドバンスコース（水）			10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16				12/23	水	11:20 ▼ 12:50	10回	13,200円	15歳以上の テニス上級者 （中学生は除く）	20名	テニス上級者を対象に、より実践的な技術練習とゲームを行います。	
57	強度：★★☆☆☆ シニアテニス 初心者コース（水）			10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16				12/23	水	13:00 ▼ 14:30	10回	13,200円	50歳以上の テニス初心者 初級者	20名	50歳以上のテニス初心者、ブランクのある方を対象に、ラケットの握り方から楽しくテニスの基本練習を行い基本動作の習得～ゲームができるようになるまでを目指します。	
58	強度：★★☆☆☆ テニス 初心者コース（金）			10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4				12/11	金	9:40 ▼ 11:10	10回	13,200円	15歳以上の テニス初心者 初級者 （中学生は除く）	20名	テニス初心者、ブランクのある方を対象に、ラケットの握り方から楽しくテニスの基本練習を行い基本動作の習得～ゲームができるようになるまでを目指します。	
59	強度：★★★☆☆ テニスステップ アップコース（金）			10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4				12/11	金	11:20 ▼ 12:50	10回	13,200円	15歳以上の テニス中級者 （中学生は除く）	20名	テニス中級者を対象に、テニスの基本動作～応用技術の習得を目指します。※ブランクのある方は初心者コースからの受講をお願いします。	
60	トレーニングルーム 初回者講習会	トレーニングルーム	亀田スタッフ	月・水・土 13時～17時の間の2時間程度（予約制） スタート講習＆結果講習														利用料金 大人：310円 65歳以上：130円 中学生：130円			中学生以上の方 （中学生は成人の付き添い必要）	1回 2名 まで	運動を始めたいけどトレーニング方法がわからない、マシンの使い方がわからない方、運動初心者の方にお勧めです。スタート講習で、問診表の記入と体力測定を行い、トレーニングメニューの作成を行います。結果講習で、スタッフがトレーニングメニューに沿った機器の使い方を説明します。	随時 受付中

※申込締切後、定員を超えた教室は抽選とさせていただき、落選した方にのみハガキにて通知いたします。
※テニス教室の重複参加は不可とさせていただきます。ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。
※1回参加対象教室については、お申込期間終了後、HPと館内掲示でご案内いたします。
※お申込人数が６名未満の教室は開催を中止とさせていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

【お問い合わせ】
亀田総合体育館
TEL：025-381-1222
Mail：kameda@piif-nk.com