

市民フィットネステニス教室 **参加者募集！！**

初心者～初中級者対象のフィットネステニス教室を開催します！
健康的な体づくりを目的に基本的なストレッチや体幹運動を取り入れたフィットネステニスでボール  を打ち合い笑いながら楽しく汗   をかいてみませんか。初心者の方も大歓迎です。

開催場所：梅美台テニスコート（2面）

開催日時：①ジュニア教室、10月2日～毎週水曜日、時間17：00～18：30（全8回）

（10/2、9、16、23、30、11/6、13、20、雨天順延予備日11/27、12/4）

②ナイター教室、10月3日～毎週木曜日、時間19：00～20：30（全8回）

（10/3、10、17、24、31、11/7、14、21、雨天順延予備日11/28、12/5）

③アフタヌーン教室、10月4日～毎週金曜日、時間13：30～15：00（全8回）

（10/4、11、18、25、11/1、8、15、22、雨天順延予備日11/29、12/6）

内 容：少人数制で初級、中級に分かれて、基本ストロークからダブルスのゲームができるまでの実技講習を基本ストレッチや体幹運動を取り入れながら楽しく行います。

ジュニア教室では、技術指導だけではなく、異学年交流も取り入れて、スポーツを通じて自立心、協調性、マナー・礼儀、コミュニケーション能力などを育てます。

対 象：中学生以上の方で未経験者から初中級者の方。（市内在住在勤の方を優先します。）
（ジュニア教室は小学生4年生から6年生までが対象です。）

定 員：各教室 16名（申込み順、市内在住在勤の方を優先します。）

参加費：①ジュニア教室 全8回で 8,000円（消費税・保険料等含む）

②③ナイター、アフタヌーン教室 全8回で 10,000円（消費税・保険料等含む）

振 替：各教室の相互間での振替受講が可能です。（ジュニア教室は除く）

指 導 者：日本スポーツ協会公認スポーツ指導者 テニスコーチ 1名

申し込み：9月6日～20日までに木津川市スポーツ協会へ（来館、メール、電話、FAX可）

主 催：木津川市スポーツ協会（電話：0774-26-5120 FAX：0774-26-9365）

〒619-0214 木津川木津田中前40番地1 木津川市民スポーツセンター内

Email:kizugawashi-sports-association@hera.eonet.ne.jp

<https://kizugawa-sports-association.or.jp/>

* 注意事項

1. 応募された本人以外の受講はできません。
2. テニスラケット・ドリンク等持参で、必ずテニスシューズの着用をお願いします。
3. 主催者でスポーツ障害保険に加入します。怪我等は同保険の範囲内で補償します。
4. 申込後の返金および参加者の方のご都合による欠席の返金は出来ません。
5. 天候等による教室の中止は、開始 30 分前に決定します。
雨天で中止の場合は、テニスコートにてご連絡致します。
6. 教室開始から 45 分以上時間が経過した場合での天候等による中止は教室成立とします。
7. 天候等による教室中止の場合は返金対応となります。なお、返金額は一回当たり 1,000 円で予備日回数（2 回）以上の中止回数分に限り返金致します。（返金は教室最終日以降）