

## 健康づくりのため参加しませんか

スポーツの秋。皆さんは、何か体に良いことをしていますか。豊かで潤いのある生活への近道は運動をすること。健康のため、美容のため、仲間づくりのため…この秋、あなたもスポーツ教室で運動を始めてみませんか。

教室名	期日	時間	会場	対象	定員	参加費	申込方法
トレーニング講習会 ①レディース・トレーニング・DAY ②シルバー・トレーニング・DAY	10月12日(水)	①午前9時30分～11時30分 ②午後2時～4時	市体育館	①16歳以上の女性 ②高齢者	各20人 (先着順)	市内在住の人360円 (学生は300円)、市外在住の人470円 (学生は380円)	10月3日(月)午前9時から市体育館 (☎26-7251)へ
骨盤体操	10月13日(木)・14日(金)・20日(木)・27日(木)・28日(金) (全5回)	午前10時45分～11時45分(14日・28日は午後3時30分～4時30分)	市体育館	成人	50人 (先着順)	市内在住の人250円 (学生190円)、市外在住の人360円(学生270円)	10月4日(火)午前9時から市体育館 (☎26-7251)へ
ピラティス教室	10月11日・18日・25日の火曜日 (全3回)	午前10時45分～11時45分(18日は午後3時30分～4時30分)	市体育館	成人	50人 (先着順)	市内在住の人250円 (学生190円)、市外在住の人360円(学生270円)	10月5日(水)午前9時から市体育館 (☎26-7251)へ
ヨガ教室	10月13日(木)・20日(木)・21日(金)・27日(木)(全4回)	午前9時20分～10時30分(21日は午後3時30分～4時40分)	市体育館	成人	50人 (先着順)	市内在住の人250円 (学生190円)、市外在住の人360円(学生270円)	10月6日(木)午前9時から市体育館 (☎26-7251)へ
健康増進 フィットネス体操	10月20日(木)・27日(木)(全2回)	午後1時30分～3時	市体育館	中高年者	50人 (先着順)	市内在住の人250円、市外在住の人360円	10月7日(金)午前9時から市体育館 (☎26-7251)へ
市民テニス教室	10月29日(土)	午後1時集合	中台運動公園テニスコート	15歳以上の市内在住・在勤の人、成田市近隣の高校生、市テニス協会加盟クラブ員(初級～上級者)	50人 (先着順)	無料	参加を希望する人は当日直接会場へ。くわしくは市体育協会事務局(生涯スポーツ課・☎20-1584)へ
秋季プロテニススクール	10月23日(日)	午前9時15分集合	中台運動公園テニスコート	中学生以上の初・中級者で市内在住・在勤の人、成田市近隣の高校生、市テニス協会加盟クラブ員	50人 (先着順)	1,000円(高校生以下は500円)	市体育協会事務局(生涯スポーツ課・☎20-1584)へ
ショートテニス教室	10月29日(土)	①午前9時30分(午前の部) ②午後1時30分(午後の部)	市体育館	市内在住・在勤、市テニス協会加盟クラブ員とその家族で4歳～小学6年生	各50人 (先着順)	200円	市体育協会事務局(生涯スポーツ課・☎20-1584)へ

