


よこてスポーツクラブ

＊ ＊ 令和3年10～12月(第3期)のプログラムです ＊ ＊

Tuesday
エンジョイテニス教室(硬式)
 ★対象：一般男女
 ★日時：10/12～12/21(計10回)
 ：毎週火曜10:00～12:00
 ★場所：大鳥テニスコート、横手体育館
 ★内容：硬式テニスの練習やゲーム
 ★講師：NXYテニスアカデミー 池谷一文



Tuesday
親子リトミック教室
 ★対象：入園前の子どもと保護者
 ★日時：10/5～12/21(計9回)
 ：毎週火曜10:00～12:00
 ★場所：横手体育館
 ★内容：幼児体操、親子遊び
 ★講師：在宅保育士


おともだちとあそぼうよ!



Tuesday
生き活きエンジョイ教室
 ★対象：概ね60歳以上の男女
 ★日時：10/12～12/21(計10回)
 ：毎週火曜13:30～15:30
 ★場所：横手体育館
 ★内容：ストレッチ、ニュースポーツ等
 ★講師：よこてスポーツクラブ指導員



Tuesday
簡単ストレッチヨガ教室
 ★対象：女性限定
 ★日時：10/12～12/21(計10回)
 ：毎週火曜19:00～20:30
 ★場所：横手体育館
 ★内容：ストレッチの要素を取り入れたヨガ
 ★講師：ストレッチヨガスクール指導員



Wednesday
インドアソフトテニス教室
 ★対象：一般男女
 ★日時：10/13～12/22(計10回)
 ：毎週水曜10:00～12:00
 ★場所：横手体育館
 ★内容：ソフトテニスの練習やゲーム
 ★講師：横手市ソフトテニス連盟



Wednesday
シニアハッピースマイル教室
 ★対象：中高齢者以上の男女
 ★日時：10/13～12/22(計10回)
 ：毎週水曜13:30～15:30
 ★場所：横手体育館
 ★内容：ストレッチ、筋力アップトレーニング、ニュースポーツ
 ★講師：よこてスポーツクラブ指導員



Wednesday
楽しいヒップホップ教室
 ★対象：小学生
 ★日時：10/13～12/22(計10回)
 ：毎週水曜17:30～18:30
 ★場所：横手体育館
 ★内容：ヒップホップダンスの基礎練習
 ★講師：斉藤 剛



Wednesday
バドミントン・卓球の集い
 ★対象：バドミントン・卓球の愛好者
 ★日時：10/13～12/22(計10回)
 ：毎週水曜19:00～20:00
 ★場所：横手体育館
 ★内容：バドミントン・卓球の練習やゲーム
 ★講師：指導者はいません



Thursday
健康教室
 ★対象：一般女性
 ★日時：10/14～12/23(計11回)
 ：毎週木曜10:00～12:00
 ★場所：横手体育館
 ★内容：ストレッチ、ニュースポーツ等
 ★講師：よこてスポーツクラブ指導員



Thursday
ナイターテニス教室(硬式)
 ★対象：一般男女
 ★日時：10/14～12/23(計10回)
 ：毎週木曜19:00～20:00
 ★場所：大森テニスコート、横手体育館
 ★内容：硬式テニスの練習やゲーム
 ★講師：日本テニス協会公認指導員

