




# 教室プログラム

会員の方は、  
すべての教室に参加可能です！！  
(開催日が重なっている教室を除く。)

★ 年齢制限なし

**トランポリン** 毎週木曜日 ★ 

 子供のみでも、親子一緒に習うこともできます。ぜひ、ご家族でいかがですか？

【時間】16:30~20:30  
【場所】スポーツパレス大アリーナ  
※1クラス6~7名/50分程度  
詳しくは指導者にお尋ねください♪

**レクリエーションクラブ** 不定期(年6回) ★

  ニュースポーツ(ベタンク・ドッチビー・ミニバレー)で遊びませんか？季節に合わせた行事もやっています！

【時間】9:00~11:00  
【場所】東西コミセン・野外 

★ 小学1年生から

**硬式テニス** 毎週水曜日 ★

 一生輝けるスポーツです。楽しみながら一緒に汗を流しましょう！

 【時間】19:00~21:00  
【場所】村山公園テニスコート  
【対象】小1~中学生・一般


**ハンドボール** 毎週水曜日 ★


 「走って・跳んで・投げて」バランスのとれた全身運動で運動能力アップ！

【時間】19:00~20:00  
【場所】人吉一中体育館  
【対象】小1~中学生・一般 

**フットサル** 第1・第3土曜日 ★

※9月からスタート

 元気なみんな集まれ！

【時間】15:00~17:00  
【場所】人吉東小体育館  
【対象】小1~小4 

★ 小学4年生から

**カヌー** 第3土曜日(夏季のみ) ★

 自然と触れ合いながら遊びましょう♪大会にも出られるかも！？


【時間】13:00~15:00  
【場所】球磨川くだり発船場  
【対象】小1~中学生・一般 

**はじめてのお茶** 不定期(教室から連絡有) ★

 初心者向でも遊びながら体験できます。

【時間】13:00~15:00(変更有)  
【場所】立山商店  
【対象】小学生以上 

**ビーチボールバレー** 第2・第4月曜日 ★


 初心者でも一人でも参加OK。楽しく笑ってプレーしてストレス解消。遊びに来てみませんか？


【時間】20:00~21:00(小4以上)  
20:00~22:00(一般)  
【場所】スポーツパレス大アリーナ  
【対象】小4以上~一般

★ 小学3年生から

**バドミントン** 第2・第4水曜日 ★

気分爽快 リフレッシュ♪ 楽しくバドミントンしてみませんか？

※ファミリーの子どもは小3以上 

 【時間】19:30~21:30  
【場所】人吉西小体育館  
【対象】※ファミリー・一般

**ジュニアソフトテニス** 毎週土曜日 ★ 

 ソフトテニスの基礎・ルールをみんなと楽しく覚えましょう！中学校部活動でソフトテニスを考えている小学生の皆さん！少し早めに始めてみませんか？お待ちしております！

【時間】10:00~12:00  
※7月~9月は9:00~11:00  
【場所】村山公園テニスコート  
中小企業大学校テニスコート  
【対象】小3~小6

**準備物**

- ★ 屋外教室・・・運動靴・ぼうし・タオル・着替えなど
- ★ 屋内教室・・・体育館(室内)シューズ・タオル・着替えなど
- ★ その他・・・ラケット等は、持っている人のみ

