



# さんびる健康塾



無料体験  
参加者募集中!

運動習慣で  
ココロもカラダも健康に!

## 【成人】

教室名	開催日・時間	月謝	内容
<b>ヨガ</b> 	(火・金) 18:30~20:00 (木・土) 9:30~11:00	月4回 ¥4,200	初めての方でも安心・充実の90分! 腹式呼吸を意識して、ゆっくりポーズを行うことで体にやさしく安心してはじめられます。
<b>フットサル</b> 	(水) 19:00~20:00 (日) 月2回 18:00~19:00	月4回 ¥3,150	ゲームを中心に経験や男女問わず、毎週楽しくフットサルをしています。一緒にいい汗を流しましょう!!
<b>バスケット</b> 	(金) 19:00~20:00	月4回 ¥3,150	経験や男女問わず、バスケットが好きなメンバーが集まり、3on3やミニゲームなどを中心に毎週楽しくバスケットをしています。気軽に楽しくバスケットをしませんか?
<b>太極拳</b> <b>新規</b> 	(金) 14:30~16:00	月4回 ¥4,200	中国数千年・古来の知恵を集約した、誰でもできる本物の太極拳を一般に普及し、一緒に楽しみたいと考えています。
<b>健康レクスポ</b> 	(水) 13:00~16:00	¥3,700 (年会費)	ニュースポーツを中心に卓球、ラケットテニス、ソフトバレーなど。いろいろなスポーツを楽しむことができます。一緒に楽しく運動をしませんか?
<b>テニス</b> 	(土) 14:30~16:00	月4回 ¥4,200	基礎から丁寧に指導いたしますので、初心者の方でも楽しく参加できる教室です。定期的に運動をしたいという方! 楽しくテニスを始めてみませんか?

## 【子供】

教室名	開催日・時間	月謝	内容
<b>テニスJr</b> 	(土) 13:00~14:30	月4回 ¥5,250	一人一人のレベルに合わせて指導しますので、低学年のお子様、初めてのお子様も楽しく参加できる教室です。
<b>球技の達人</b> <b>新規</b> 	(金) 17:00~18:00	月4回 ¥3,150	ボールを使ったスポーツを中心に『走る』『飛ぶ』『投げる』といった運動を通じて、柔軟性・俊敏性・バランス感覚など子供の身体能力の向上を目的に楽しく運動していきます。

※傷害保険料が別途かかります。

《お問合せ先》 **TEL 083-972-8333**  
 受付 (8:30~20:30) 休館 月曜日 〒754-0892  
 山口市名田島1218-1  
 山口南総合センター指定管理者 (株)さんびる が運営しております。(山口南総合センター内)