

9月 教室日程

リラックスストレッチ教室

日時：2・9・16・23 (毎週金曜日)
 時間：10:00~11:00 (5週目はお休みとなります。)
 参加費：500円 (初回無料)
 ★ウェーブリング等を使い、伸ばす、ほぐす、引き締めるなどの体のメンテナンスを行う教室です。

明るく・楽しく・健康体操

日時：13・27 (第2・4火曜日)
 時間：10:00~11:00
 参加費：100円 (初回無料)
 ★高齢者向けの講座で適度な運動や脳トレを楽しめます♪
 笑顔でいっぱい教室です(*^_^*)



第2回

お月見 ハルディック・ウォーキング

と き：9月17日(土) ※雨天中止
 17:30~19:00
 参加費：500円 (お団子付き)
 対象者：中学生以上 定員：15名(先着順)
 場 所：佐伯総合スポーツ公園
 持参物：水分・タオル・ボール (お持ちでない方はお貸しします)
 両手でボールを握るので、リュックがオススメです♪
 申 込：公園事務所まで

秋風を感じながら月明かりの下
 公園内をハルディック・ウォーキングしませんか?
 ボールの使い方をしっかり教えますので
 初めての方でも大丈夫です♪
 ウォーキング後は
 お団子をご用意していますので
 お月見を楽しんで帰って下さい♪



秋のテニス教室

【中級】9/13~11/1 (火) 対象:高校生以上
 ☆ゲームおける攻守を理解して一通り実践出来る方を対象とした教室です
 【初級】9/14~11/2 (水) 対象:中学生以上
 ☆サービス・ストローク・スマッシュ・ボレー等の基本的なショットができ、ゲームもできる人を対象とした教室です。
 【初めて】9/15~11/17 (木) 対象者:中学生以上
 ☆はじめてラケットを握る方や普段運動不足の方等、基本からしっかり学びたいという方におすすめの教室です。

◇時間：19:30~21:00 ◇全8回コース ◇受講料：6500円



施設利用料

施設名	利用形態	大人	小人・65才以上	備考
アリーナ	個人利用	210円	100円	
トレーニングルーム		150円	70円	利用は中学生以上
アリーナ	専用利用	2,260円	1,130円	全面：1時間以上
野球場		1,080円	540円	全面：1時間以上
陸上競技場		1,080円	540円	全面：1時間以上
テニスコート		540円	270円	1面：1時間料金

※ 野球場の本部席及びスコアボード利用については別途料金がかかります。
 ※ 野球場・テニスコート・陸上競技場の夜間利用については別途照明料がかかります。
 ※ アリーナ・陸上競技場では1/2面の専用利用ができます。(料金は全面利用の半額です)
 ※ 小人とは高校生以下(18歳未満)の人をいいます。
 ※ 65才以上の方の個人利用は小人料金と同額となります。

2016年
9月号

佐伯総合 スポーツ公園だより

佐伯総合スポーツ公園

指定管理者 ポラーノグループ 廿日市 〒738-0222 廿日市市津田545番地
 TEL (0829) 72-1601 FAX (0829) 72-1603
 HP <http://saiki.npo-polano.or.jp>



体育の日

体育の日感謝祭イベント

カープOBによる少年少女野球教室

時間：9:30~12:30 (9:00~受付)
 対象：小学生の男女 定員：100名
 参加費：500円 ※雨天中止
 ※申込みには往復ハガキでの事前申込みが必要です。
 HPに記入項目を掲載しております!



みんなでプレイ♪スナッグゴルフ体験会

時間：13:30~15:30
 対象：小学生以上
 参加費：無料 ※雨天中止
 ※事前申込みはありませんので、当日参加
 されたい方は陸上競技場までお越し下さい♪



★施設無料開放★

★アリーナ
 9:00~18:00
 予約は出来ません。
 1グループにつき2時間
 1種目まで。

★トレーニング室
 9:00~18:00
 中学生以上利用可。
 室内用シューズを
 お持ち下さい。

★テニスコート
 9:00~18:00
 1グループにつき
 1コート2時間まで。
 当日9時から予約OK!
 照明代有料。

当日公園閉門 18:00

