

令和3年度 西宇治体育館主催 バドミントン教室



初心者からレベルアップまで、段階を追って練習します。
 少し習えば何かが変わる！
 運動不足解消に、また更なる上を目指して！！
 10回コースでバドミントン始めてみませんか？
 1回からでもお気軽にご参加ください。

宇治市公園公社HP



場 所：西宇治体育館多目的アリーナ1/2面
 日 時：水曜日 10:00~12:00
 受講料：6,000円/10回（初回納入）
 700円/1回



西宇治公園
 インスタグラム
 フォローお願いします！



定 員：20名

持ち物：館内マスク着用、ラケット、体育館シューズ、飲み物、タオルなど

※新型コロナウイルス感染の状況により開催できない場合もあります。
 宇治市公園公社HPでご確認ください。



受講生募集中！



西宇治体育館でいっしょにスポーツはじめてみませんか？直接西宇治体育館にお越しください。お気軽にどうぞ。



下記の申込書に必要事項ご記入のうえ、参加料を添えてお申し込み下さい。

☆お問い合わせ：西宇治体育館 TEL 39-9251・FAX 39-9252

令和3年度 バドミントン教室申込書

フリガナ			
氏名	バドミントン歴		年 ・ 初心者
住所	〒	連絡先	☎
コース	ご希望のコースに○印を付けて下さい。 春コース ・ 秋コース ・ 冬コース : 1回単位 (月 日)		

令和3年度 バドミントン教室日程表

4月 春コース

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

5月 春コース

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

6月 春コース

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

9月 秋コース

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

10月 秋コース

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

11月 秋コース

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

1月 冬コース


日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2月 冬コース

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

3月 冬コース

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

 教室日です。

令和3年度 西宇治体育館主催 ラク楽ストレッチ DE ラク楽筋トレ

おうちでもできるストレッチ&軽い筋トレを身につけて、
楽しく汗を流し運動の習慣づくりを始めてみませんか？
長く運動していないなあ、軽く動きたいなあ、という方、
これから運動してみようと思っている方におすすめの教室です！

場 所： 西宇治体育館コミュニティーアリーナ

日 時： 令和3年4月～令和4年3月 但し7月、8月はお休み
(裏面にカレンダー)

木曜日 13:30～15:00

受講料： 500円／1回

400円×回数／月コース

定 員： 40名

持ち物： 館内マスク着用、動きやすい服装、上履き、飲み物、タオル、など

※新型コロナウイルス感染の状況により開催できない場合もあります。
宇治市公園公社HPでご確認ください。



西宇治公園
Instagram
フォローお願いします！



宇治市公園
公社 HP

受講生募集中！

ワンコインで簡単に始められます。
直接西宇治体育館にお越しください。



下記の申込書に必要事項ご記入のうえ、参加料を添えてお申し込み下さい。

☆お問い合わせ： 西宇治体育館 TEL 39-9251・FAX 39-9252

令和3年度 ラク楽ストレッチ申込書

フリガナ		連絡先 ☎	
氏名			
住所	〒		
コース	初回のみ希望のコースに○印を付けて下さい。 月コース (月) ・ 1回単位 (月 日)		

令和3年度 楽ラクストレッチ教室日程表

4月（月コース1,600円）

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

5月（月コース1,200円）

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

6月（月コース1,600円）

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

9月（月コース1,600円）

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

10月（月コース1,600円）

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

11月（月コース1,200円）

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

12月（月コース1,200円）

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

1月（月コース800円）

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2月（月コース1,600円）

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

3月（月コース1,600円）

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

教室日です。
 休館日です。

※変更になる場合は宇治市公園公社HPなどでお知らせいたします。

令和3年度 西宇治体育館主催 エンジョイピンポン

初心者から経験のある方まで楽しんでいただける卓球教室です。
ラージボール卓球も楽しんでいただけます。
西宇治体育館で卓球仲間を作りましょう、増やしましょう！！

受講生募集中！

ラケットの貸し出しも
多少ありますので、
お気軽にご参加ください。



宇治市公園
公社HP



西宇治公園
インスタグラム
フォローお願いします！



場 所：西宇治体育館多目的アリーナ1/2面

日 時：毎週金曜日（裏面にカレンダー）

13:00～16:00

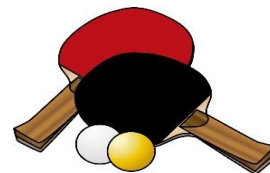
受講料：350円/1回

1200円/月コース

（初参加の方は事務経費を含みますので、月コース料金からになります）

定 員：60名

持ち物：館内マスク着用、上靴、ラケット、動きやすい服装、
飲み物、タオルなど



※新型コロナウイルス対策により参加者の連絡先リストが必要となりました。
下記の申込書に必要事項をご記入のうえ、参加料を添えてお申込み下さい。
ご理解、ご協力お願いいたします。

注意事項：6ヶ月連続して参加がない場合、次回の参加は月コース料金になります。

☆お問い合わせ：西宇治体育館 TEL39-9251・FAX39-9252

令和3年度 エンジョイピンポン申込書

何も書かないでください

番

フリガナ			
氏名		歳	男 ・ 女
住所			
連絡先 ☎			

令和3年度 エンジョイ・ピンポン日程表

令和3年 4月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

9月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

12月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

3月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

5月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

30 31

10月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

31

令和4年 1月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

30 31

6月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

11月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

2月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

教室日です。

7・8月はお休みです。

※都合により日程が変更する場合は
事前にお知らせ致します。



西宇治体育館 (TEL 39-9251 ・ FAX 39-9252)