

# 南総健康プログラム

無料体験  
参加者募集中!

【対象：成人】

教室名	開催日・時間	チケット	内容
<b>ヨガ教室</b> 	(火・金) 18:30~20:00 (木・土) 9:30~11:00	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。 (無料体験予約制)
<b>テニス教室</b> 	春季 4~6月 秋季 9~11月 (金) 10:00~11:30	8回 ¥7,000 回数限定型	硬式テニスはいつまでも楽しく出来る生涯スポーツです。レノファ山口テニス所属コーチが丁寧に指導します。基礎を学んで一気に上達しましょう! 気候の良い季節、回数限定型教室です。 (雨天順延・最低決行人数あり)
<b>いきいき健康教室</b> 	(木) 14:00~16:00	1回 ¥500	いつまでも、健康で楽しく暮らしたいものですね。健康運動指導士と一緒に、ゆっくりとした動きの介護予防教室を体験してみませんか? 南部地区は無料送迎(定員あり)しています。
<b>健康レクスポ</b> 	(水) 13:00~16:00	年会費 ¥5,000 途中入会割引あり	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>トレーニング指導</b> 	(火)(但し休館日は翌開館日にずれます) 14:00~16:00	<b>無料</b> 入室料200円はかかりません	筋トレをやってみたいんだけど、使い方がわからない、何を何回すればいいの? 運動前のストレッチはどうすれば? などの疑問に専門スタッフが親切丁寧に为您解答します!

<b>レンタサイクル</b> 	4~10月 9:00~18:00 11~3月 9:00~17:00	大人用300円 ~ / 時間 子ども200円 ~ / 時間	US No.1のスポーツ自転車メーカーといわれているTREK社製のクロスバイク、大人用3台、子供用2台をご用意いたしました。詳しい利用規約、料金はスタッフまで!
---	--	--	--

《お問合せ先》 TEL **083-972-8333**  
 〒754-0892  
 受付 (8:30~20:30) 休館 月曜日 山口市名田島1218-1  
 山口南総合センター指定管理者 (株)三宅商事が運営しております。(山口南総合センター内)