

ス ポ ー ツ 教 室 の ご 案 内

お申込み開始 継続・新規 共に 12月2日(火)から

大人3か月教室(対象 高校生以上) 但しピラティス・キッズG・Hの新規受付は12月16日(火)から

教室	クラス		曜日	時間	定員	開催予定日						会費(税込み)		
健康づくり 熟年体操 第一体育場	A	簡単なリズム運動、筋トレなどで、身体と頭を活性化させ、いつまでも動ける体力づくりを目指します。	木	9:20～10:50	60名	1月	8	15	22	29	5,130円 3ヵ月12回 体験料 430円			
	B			11:00～12:30		2月	5	12	19	26				
	C			13:00～14:30		3月	5	12	19	26				
	D			14:40～16:10										
太極拳 第二体育場	A	初心者24式	水	10:30～12:00	35名	1月	7	14	21	28	6,630円 3ヵ月10回 体験料 670円			
	B			12:30～14:00		2月	4	18	25					
	C			14:10～15:40		3月	4	11	18					
ピラティス 多目的室	機能改善・バランスのとれたボディに	水	9:30～10:30	20名	1月	7	14	21	28					
					2月	4	18	25						
					3月	4	18	25						
ピラティスパレエ 多目的室	音楽にあわせてバレエとピラティスを楽しく行います	水	10:45～11:35	20名	1月	7	14	21	28					
					2月	4	18	25						
					3月	4	18	25						
ヨ ガ 多目的室	A	ポーズや呼吸法 瞑想をベースに 心身をリラックス	木	9:30～10:30	28名	1月	8	15	22	29				
	B			10:45～11:45		2月	5	12	19	26				
	金		金	9:30～10:30	25名	1月	9	16	23	30				
						2月	6	13	20	27				
癒しのヨガ 多目的室	木	ゆったりとした動きの癒しのヨガ	木	18:30～19:30	25名	3月	6	13						
						1月	8	15	22	29				
						2月	5	12	19	26				
楽々ソフトエアロ 多目的室	木	音楽に合わせて身体全体をほぐし、ダンスステップを無理なく楽しめます	木	19:40～20:40	25名	1月	8	15	22	29				
						2月	5	12	19	26				
	金		金	10:45～11:45	25名	3月	5	12						
						1月	9	16	23	30				
卓 球 第二体育場	A	レベル分けなし 趣味から本気まで	木	12:20～13:50	25名	2月	6	13	20	27				
	B			14:10～15:40		3月	6	13						
	C			16:00～17:30		1月	8	15	22	29				
						2月	5	12	26					
						3月	5	12	26					

こども3か月教室

べんきょうし隊 うんどうし隊 ミーティングルーム・第一体育場	小学生	水	15:00～20:00	15名	1月	7	14	21	28		5,000円 3ヵ月10回 体験料 500円
					2月	4	18	25			
					3月	4	11	18			
こども空手 第二体育場	年長～小学生	水	16:50～17:50	20名	1月	7	14	21	28		6,630円 3ヵ月10回 体験料 670円
フットサル 第一体育場	A 小学低学年	木	17:30～19:00	25名	2月	4	18	25			
	B 小学高学年		17:30～19:00		3月	4	11	18			
						5	12	19			
キッズ体操 第二体育場	A 1歳半～2歳児 } 親子	金	10:00～11:00	20名	1月	9	16	23	30		
	B 2歳～3歳児 } 体操		11:15～12:15		2月	6	13	20	27		
	D 本年度3歳(プレ)～年長		14:30～15:30	20名	3月	6	⑳				
	E 年少～小3年生		15:45～16:45								
	F 本年度3歳(プレ)～年長		13:00～14:00	20名	1月	10	17	24	31		
	G 年長～小4年生		14:15～15:15		2月	7	14	21	28		
新 体 操 第一体育場	A 初心者(小学生以上)	金	16:50～18:00	45名	3月	7	21				
	B 経験者(〃)		18:10～19:20		1月	9	16	23	30		
	C 上級者(〃)		19:30～20:40		2月	6	13	27			

期の途中でのクラス移動は出来ませんのでご注意ください。

休館日/月曜日(祝日の場合は火曜日)

ご入金後、不参加の場合でも会費は返金できません。釣銭の無いようにご持参ください。