

春

前期スポーツ教室のご案内



教室名	曜日・時間	場所	対象	定員	回数	金額	コース
硬式テニスⅠ	(土)10:30~12:30	テニスコート	16歳以上	60	15回	5,000円	一般 5月 ～ 10月
硬式テニスⅡ	(水)10:30~12:30	テニスコート	16歳以上	60			
卓球	(水)19:15~20:45	アリーナ	16歳以上	40			
バドミントン	(木)19:00~20:30	アリーナ	16歳以上	50			
スーパードライブ	(金)9:15~10:45	アリーナ	16歳以上	60			
トレーニング1	(火)19:15~20:45	アリーナ	16歳以上	40			
トレーニング2	(火)15:15~16:45	格技場Ⅱ	16歳以上	30			
いきいき健康体操Ⅰ	(水)9:15~10:45	格技場Ⅰ	55歳以上	60			
いきいき健康教室Ⅱ	(金)9:15~10:45	格技場Ⅰ	55歳以上	60			
いきいき健康教室Ⅲ	(火)9:15~10:45	格技場Ⅰ	55歳以上	60			
シニアわくわく体操	(水)13:30~14:40	格技場Ⅰ	65歳以上	30			
レディースKARATE	(金)11:00~12:30	格技場Ⅰ	16歳以上の女性	15			
すこやか健康体操	(木)13:20~14:30	格技場Ⅰ	60歳以上	60			
さわやかストレッチ	(火)11:00~12:00	格技場Ⅰ	70歳以上	35			
スポーツチャンバラ	(木)11:15~12:45	格技場Ⅱ	16歳以上	15			
カントリーダンス	(木)13:15~14:45	格技場Ⅱ	16歳以上	20			
そう快(運動習慣支援)	(火)9:50~10:50	格技場Ⅱ	16歳以上	35	10回	※1	短期 5月 ～ 7月
リラクゼーション・ヨガ	(火)13:00~14:00	格技場Ⅰ	16歳以上	40			
ピラティス・ヨガ	(水)11:00~12:00	格技場Ⅰ	16歳以上	40			
健康フラダンス	(水)11:15~12:15	格技場Ⅱ	16歳以上の女性	20			
モーニング・ヨガ	(木)9:00~10:00	格技場Ⅰ	16歳以上	50			
フィットネスエアロビクス	(木)15:00~16:00	格技場Ⅱ	16歳以上の女性	30			
はつらつフィットネス	(木)19:45~20:45	格技場Ⅱ	16歳以上	35			
リフレッシュ・ヨガ	(金)15:00~16:00	格技場Ⅰ	16歳以上	40	30回	4,000円	5月 ～ 3月
少林寺拳法	(土)9:15~10:45	格技場Ⅱ	小学生以上	30			
陸上	(土)10:00~11:30	陸上競技場ほか	3年生以上	70			
バレーボール	(水)19:00~20:30	アリーナ	3年生以上	20			
相撲	(土)8:30~11:00	相撲場	小・中学生	10			

※1:中学生まで 3,200円 16歳以上 6,400円

申込方法