



水郷体育館 スポーツプログラム受講生募集

申込方法／往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望教室(曜日・時間)を記入して郵送、または郵便はがきを窓口へ持参(月曜休館)
 ※はがき1枚につき1教室の申し込み

申込締切／9月20日(日)(必着)
 ※バレーボールのみ8月30日(日)(必着)となります。
 ◎定員を超えたときは抽選。また、申込人数が少数のときは、中止となることがあります。

☎水郷体育館(〒300-0835 大岩田1051 ☎823-4811)

教室名	対象	曜日	時間	日程	回数	定員	受講料
バレーボール	一般女子	火	10:00~12:00	9/8~12/8	10	40人	6000円
ピラティス	一般男女	火	9:45~10:45	10/6~12/15	8	36人	4200円
ママと赤ちゃんの産後体操	2~10か月児親子	火	10:30~11:30	10/6~12/15	8	15組(30人)	6200円
エアロビクス【午前】	一般男女	火	11:00~12:00	10/6~12/15	8	36人	4200円
バランスボール&ストレッチ	一般男女	火	13:30~14:30	10/6~12/15	8	25人	4200円
NEW! ケイキフラ(キッズフラダンス)	4歳~13歳女子	火	17:00~18:00	10/6~12/15	8	20人	4200円
エアロビクス【夜間】	一般男女	火	19:00~20:00	10/6~12/15	8	36人	4200円
タイ式ヒーリングエクササイズ	一般男女	火	20:10~21:00	10/6~12/15	8	30人	4200円
親子リトミックA	1歳半~4歳児親子	水	9:40~10:30	10/7~12/9	10	25組(50人)	5200円
親子リトミックB	1歳半~4歳児親子	水	10:40~11:30	10/7~12/9	10	25組(50人)	5200円
骨盤調整ストレッチ	一般男女	水	10:30~11:30	10/7~12/9	8	15人	6000円
ソフトヨガ【初心者】	一般男女	水	14:00~15:00	10/7~12/9	10	35人	5200円
ジュニアフットサルA	未就学児(4歳~)	水	16:30~17:15	10/7~11/18	4	30人	3000円
ジュニアフットサルB	小学1~3年生	水	17:25~18:15	10/7~11/18	4	30人	3000円
パワーヨガ【水曜夜間・初級】	一般男女	水	18:45~19:45	10/7~12/9	10	45人	5200円
パワーヨガ【水曜夜間・中級】	一般男女	水	20:00~21:00	10/7~12/9	10	45人	5200円
ペルビック・ストレッチ(骨盤矯正)	一般男女	木	9:50~10:50	10/8~12/10	10	20人	7200円
ストレッチ&ヨガ	一般男女	木	11:00~12:00	10/8~12/10	10	45人	5200円
骨盤エクササイズ	一般男女	木	19:00~19:50	10/8~12/10	8	20人	4200円
のびのびヨガ	一般男女	木	20:00~20:50	10/8~12/10	8	20人	4200円
ハワイアン・フラ【夜間】	一般女子(16歳以上)	木	20:00~21:00	10/8~12/10	10	30人	5200円
姿勢矯正 うしろ姿美人	一般男女	金	9:30~10:30	10/9~12/11	10	30人	5200円
やさしいパワーヨガ(シニアヨガ)	一般男女	金	10:35~11:35	10/9~12/11	10	40人	5200円
ファイティングシェイプ&ストレッチ	一般男女	金	13:30~14:30	10/9~12/11	8	25人	4200円
アスリートcoreパワーヨガ	一般男女	金	19:00~19:50	10/9~12/11	6	20人	4800円
リラックスヨガ	一般男女	金	19:15~20:15	10/9~12/11	10	35人	5200円
パワーヨガ【金曜夜間・初級】	一般男女	金	20:00~21:00	10/9~12/11	10	45人	5200円
ハワイアン・フラ【午前】	一般女子(16歳以上)	土	10:00~11:00	10/10~12/19	10	30人	5200円
キッズHIPHOP(A)	4歳~6歳(小学生未満)	土	11:15~12:15	10/10~12/19	10	15人	6200円
キッズHIPHOP(B)	小学1~3年生	土	13:00~14:00	10/10~12/19	10	20人	6200円
キッズHIPHOP(C)	小学4~6年生	土	14:00~15:00	10/10~12/19	10	20人	6200円
NEW! からだ調整ストレッチ&フィットネス	一般男女	土	18:30~19:20	10/10~12/12	5	25人	2700円
NEW! 燃焼エアロビクス	一般男女	土	19:30~20:20	10/10~12/12	5	25人	2700円
ベリーダンス	一般女子	日	11:00~12:00	10/11~12/13	8	20人	6500円
NEW! 姿勢改善フィットネス(ポルドブラ)	一般男女	日	18:30~19:20	10/11~12/13	6	25人	3200円
NEW! 爽快! ダンスエアロビクス	一般男女	日	19:30~20:20	10/11~12/13	6	25人	3200円