

水郷体育館 第2期 スポーツプログラム

☎水郷体育館 (☎823-4811
〒300-0835 大岩田1051番地)

- ☑往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望プログラムを記入して郵送、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(連名は不可)
- ☑6月19日(水)(必着)
- ※定員を超えたときは抽選。また、申込少数の場合は中止となる場合があります。

曜日	講座名	対象	時間	日程	回数	定員	受講料
火	ピラティス	一般男女	9:45~10:45	7/2~9/10	8	40人	4200円
	エアロビクス(午前)	一般男女	11:00~12:00	7/2~9/10	8	40人	4200円
	朝ヨガ~カラダを目覚めさせる~	一般男女	10:30~11:30	7/2~9/10	8	25人	4200円
	バランスボール&ストレッチ	一般男女	13:30~14:30	7/2~9/10	9	25人	4700円
	エアロビクス(夜間)	一般男女	19:00~20:00	7/2~9/10	9	35人	4700円
	ゆるほぐしヨガ	一般男女	19:30~20:30	7/2~9/10	9	35人	4700円
	タイ式エクササイズ	一般男女	20:10~21:00	7/2~9/10	9	30人	4700円
水	シニア体操~誰にでもできる丈夫な体づくり~	一般男女	10:20~11:20	7/3~9/11	10	25人	5200円
	骨盤調整ストレッチ	一般女子	10:30~11:30	7/10~9/4	8	15人	6000円
	姿勢改善バランスボール	一般男女	11:40~12:40	7/3~9/11	10	25人	5200円
	やさしいヨガ	一般男女	14:00~15:00	7/3~9/11	10	35人	5200円
	シェイクユアソウル~ダンスダンスダンス~	一般男女	12:50~13:50	7/3~9/4	6	20人	3600円
	キッズフットサル(A)	未就学児(4~6歳)	9:00~9:45	7/24~8/21	4	20人	3000円
	キッズフットサル(B)	小学1、2年生	10:00~10:45	7/24~8/21	4	20人	3000円
	キッズフットサル(C)	小学3、4年生	11:00~11:50	7/24~8/21	4	20人	3000円
	体幹メソッド・Yoga(初級)	一般男女	18:45~19:45	7/3~9/11	10	45人	5200円
	体幹メソッド・Yoga(中級)	一般男女	20:00~21:00	7/3~9/11	10	45人	5200円
木	ペルビック・ストレッチ	一般男女	9:50~10:50	7/4~9/12	10	20人	7200円
	ストレッチ&ヨガ	一般男女	11:00~12:00	7/4~9/12	10	45人	5200円
	キッズフラダンス(ケイキ)	4~13歳女子	17:45~18:45	7/11~9/5	8	25人	6000円
	骨盤エクササイズ	一般男女	19:00~19:50	7/11~9/5	8	20人	4200円
	のびのびヨガ	一般男女	20:00~20:50	7/11~9/5	8	20人	4200円
	ハワイアン・フラ(夜間)	一般女子(16歳以上)	20:00~21:00	7/4~9/12	10	40人	5200円
	姿勢矯正 うしろ姿美人	一般男女	9:20~10:20	7/5~9/13	10	30人	5200円
金	体幹メソッド・Yoga(初心者)	一般男女	10:35~11:35	7/5~9/13	10	45人	5200円
	美骨盤!調整ダンス	一般男女	11:50~12:50	7/12~9/6	8	25人	6000円
	美尻♥トレ	一般女子	13:45~14:45	7/12~9/6	8	20人	4200円
	夜ヨガ~キャンドルplus~	一般男女	19:30~20:30	7/5~9/13	10	35人	5200円
	はじめての体幹メソッド・Yoga	一般男女	19:00~19:50	7/5~9/13	10	25人	5200円
	体幹メソッド・Yoga(初級)	一般男女	20:00~21:00	7/5~9/13	10	45人	5200円
	ハワイアン・フラ(午前)	一般女子(16歳以上)	10:00~11:00	7/6~9/7	9	40人	4700円
土	キッズHIPHOP(A)	未就学児(4~6歳)	11:15~12:15	7/6~9/7	9	15人	5600円
	キッズHIPHOP(B)	小学1~3年生	13:00~14:00	7/6~9/7	9	20人	5600円
	キッズHIPHOP(C)	小学4~6年生	14:00~15:00	7/6~9/7	9	20人	5600円
	リラックスヨガ	一般男女	19:00~20:00	7/6~9/7	6	35人	3200円
日	ベリーダンス	一般女子	11:00~12:00	7/7~9/1	8	20人	6500円
	ゆったりヨガ~心と体のリセットプログラム~	一般男女	19:00~20:00	7/7~9/1	8	30人	4200円