

水郷体育館 スポーツプログラム受講生募集

〒300-0835 大岩田1051 ☎823-4811



☑ 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直接(月曜休館)

☑ 12月20日(日)(必着)

※ 1教室につき1人1枚の申し込み。

◎ 定員を超えたときは抽選。また、申込人数が少数のときは、中止になることがあります。

教室名	対象	曜日	時間	日程	回数	定員	受講料
ピラティス	一般女子	火	9:45~10:45	1/19~3/15	9	36人	4700円
バレーボール	一般女子	火	10:00~12:00	1/19~3/8	8	40人	5000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	1/19~3/15	8	15組(30人)	6200円
エアロビクス【午前】	一般男女	火	11:00~12:00	1/19~3/15	9	36人	4700円
バランスボール&ストレッチ	一般男女	火	13:30~14:30	1/19~3/15	9	25人	4700円
キッズフラダンス(ケイキフラ)	4~13歳女子	火	17:00~18:00	1/19~3/15	8	25人	4200円
エアロビクス【夜間】	一般男女	火	19:00~20:00	1/19~3/15	9	36人	4700円
タイ古式ヒーリングエクササイズ	一般男女	火	20:10~21:00	1/19~3/15	9	30人	4700円
親子リトミック体操A	1歳半~4歳児親子	水	9:40~10:30	1/13~3/16	10	25組(50人)	5200円
骨盤調整ストレッチ	一般女子	水	10:30~11:30	1/13~3/23	8	15人	6000円
親子リトミック体操B	1歳半~4歳児親子	水	10:40~11:30	1/13~3/16	10	25組(50人)	5200円
ソフトヨガ【初心者】	一般男女	水	14:00~15:00	1/13~3/16	10	36人	5200円
パワーヨガ【水曜・初級】	一般男女	水	18:45~19:45	1/13~3/16	10	45人	5200円
パワーヨガ【水曜・中級】	一般男女	水	20:00~21:00	1/13~3/16	10	45人	5200円
ペルビック・ストレッチ	一般男女	木	9:50~10:50	1/14~3/24	10	20人	7200円
ストレッチ&ヨガ	一般男女	木	11:00~12:00	1/14~3/24	10	45人	5200円
骨盤エクササイズ	一般男女	木	19:00~19:50	1/14~3/17	8	20人	4200円
のびのびヨガ	一般男女	木	20:00~20:50	1/14~3/17	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	1/14~3/24	10	35人	5200円
姿勢矯正 うしろ姿美人	一般男女	金	9:20~10:20	1/15~3/18	10	30人	5200円
やさしいパワーヨガ	一般男女	金	10:35~11:35	1/15~3/18	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	1/15~3/18	8	25人	4200円
アスリート ^{体幹} coreパワーヨガ【上級】	一般男女	金	19:00~19:50	1/15~3/18	6	20人	4800円
リラックスヨガ	一般男女	金	19:15~20:15	1/15~3/18	10	30人	5200円
パワーヨガ【金曜・夜間初級】	一般男女	金	20:00~21:00	1/15~3/18	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	1/16~3/19	10	35人	5200円
キッズHIPHOP(A)	4歳~6歳	土	11:15~12:15	1/16~3/19	10	15人	6200円
キッズHIPHOP(B)	小学1~3年生	土	13:00~14:00	1/16~3/19	10	20人	6200円
キッズHIPHOP(C)	小学4~6年生	土	14:00~15:00	1/16~3/19	10	20人	6200円
からだ調整フィットネス	一般男女	土	18:30~19:20	1/9~3/12	5	25人	2700円
燃焼エアロビクス	一般男女	土	19:30~20:20	1/9~3/12	5	25人	2700円
ベリーダンス	一般女子	日	11:00~12:00	1/17~3/13	8	20人	6500円
姿勢改善フィットネス(ポルドブラ)	一般男女	日	18:30~19:20	1/17~3/20	6	25人	3200円
爽快! ダンスエアロビクス	一般男女	日	19:30~20:20	1/17~3/20	6	25人	3200円