

水郷体育館・水郷テニスコート スポーツプログラム



運動不足になりがちな
冬こそ体を動かしましょう

受講生募集

申込方法/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、往復はがきを郵送または官製はがきを窓口へ持参
※はがき1枚につき1教室の申し込み

申込締切/

◇水郷体育館…12月21日(水) (必着)

◇水郷テニスコート…12月17日(土) (必着)

◎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。

◎水郷体育館のスポーツプログラム

☎ 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※1
バレーボール	一般女子	火	10:00~12:00	1/17~3/27	10回	40人	6,000円
ピラティス	一般男女	火	9:45~10:45	1/17~3/27	10回	36人	5,000円
ママと赤ちゃんの産後体操A	2~10か月児親子	火	10:00~11:00	1/17~3/6	8回	13組(26人)	6,000円
ママと赤ちゃんの産後体操B	2~10か月児親子	火	11:15~12:15	1/17~3/6	8回	13組(26人)	6,000円
エアロビクス【午前】	一般男女	火	11:00~12:00	1/17~3/27	10回	36人	5,000円
バランスボール&ストレッチ※2	一般男女	火	13:30~14:30	1/17~3/27	10回	20人	5,000円
エアロビクス【夜間】	一般男女	火	19:00~20:00	1/17~3/27	10回	36人	5,000円
ルーシーダットン(タイ古式ヨガ)	一般男女	火	20:10~21:00	1/17~3/27	10回	36人	5,000円
親子リトミック体操A	1歳半~4歳児親子	水	9:45~10:45	1/11~3/14	10回	25組(50人)	5,000円
親子リトミック体操B	1歳半~4歳児親子	水	11:00~12:00	1/11~3/14	10回	25組(50人)	5,000円
リズム&ソフトヨガ	一般男女	水	14:00~15:00	1/11~3/14	10回	30人	5,000円
ジュニア体操教室	年長~小学3年生	水	16:30~17:30	1/11~3/14	10回	20人	6,000円
ジュニアエアロビック	小学3~6年生	水	17:30~18:30	1/11~3/14	10回	20人	6,000円
パワーヨガ【水曜夜間・初級】	一般男女	水	18:45~19:45	1/11~3/14	10回	36人	5,000円
パワーヨガ【水曜夜間・中級】	一般男女	水	20:00~21:00	1/11~3/14	10回	36人	5,000円
ペルビック・ストレッチ(骨盤矯正)	一般男女	木	9:50~10:50	1/19~3/8	8回	20人	6,000円
ストレッチ&ヨガ	一般男女	木	11:00~12:00	1/19~3/8	10回	36人	5,000円
ハワイアン・フラ【夜間】	一般女子(16歳以上)	木	19:30~20:30	1/12~3/15	10回	30人	5,000円
ヘルシーストレッチ	一般男女	金	9:15~10:15	1/13~3/16	10回	30人	5,000円
パワーヨガ【金曜午前・初級】	一般男女	金	10:30~11:30	1/13~3/16	10回	36人	5,000円
よさこいソーラン	一般男女	金	11:45~13:15	1/13~3/16	8回	25人	6,000円
やさしいピラティス	一般男女	金	14:30~15:30	1/13~3/23	10回	36人	5,000円
パワーヨガ【金曜夜間・初級】	一般男女	金	19:30~20:30	1/13~3/16	10回	36人	5,000円
ハワイアン・フラ【午前】	一般女子(16歳以上)	土	10:30~11:30	1/14~3/17	10回	30人	5,000円
キッズHIPHOP A	4~6歳児	土	13:00~14:00	1/14~3/17	10回	10人	6,000円
キッズHIPHOP B	小学生	土	14:00~15:00	1/14~3/17	10回	20人	6,000円
健康太極拳・八段錦	一般男女	土	15:15~16:45	1/14~3/17	10回	20人	5,000円
ベリーダンス	一般女子	日	16:00~17:00	1/15~3/18	10回	20人	8,000円

※1 受講料には保険料が含まれます。 ※2 55cmのバランスボールが必要になります。

◎水郷テニスコートの硬式テニス教室

☎ 水郷テニスコート(〒300-0835 大岩田580 ☎824-0880)

教室名【レベル】	対象	曜日	時間	日程	回数	定員	受講料※1
初心・初中級【基本・応用】	高校生以上	火	19:30~21:00	1/17~3/6	8回	40人	6,000円
中級【試合想定】	高校生以上	水	19:30~21:00	1/11~2/29	8回	24人	9,000円
初心・初中級【基本・応用】	高校生以上	木	19:30~21:00	1/12~3/1	8回	40人	6,000円
初心・初級【基本の習得】	高校生以上	金	10:00~11:30	1/13~3/2	8回	40人	6,000円

※1 受講料には保険料が含まれます。