

# 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(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。

**申問** 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	9/30~12/16	8	40人	5000円
ピラティス	一般男女	火	9:45~10:45	10/7~12/16	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	10/7~12/16	8	13組(26人)	6000円
エアロビクス【午前】	一般男女	火	11:00~12:00	10/7~12/16	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	10/7~12/16	8	25人	4200円
KIDSトレーニング	年長~小学3年生	火	17:00~18:00	10/7~12/16	8	20人	4800円
エアロビクス【夜間】	一般男女	火	19:00~20:00	10/7~12/16	8	36人	4200円
ルーシーダットン(タイ古式ヨガ)	一般男女	火	20:10~21:00	10/7~12/16	8	36人	4200円
親子リトミック体操A	1歳半~4歳児親子	水	9:40~10:30	10/8~12/10	10	25組(50人)	5000円
親子リトミック体操B	1歳半~4歳児親子	水	10:40~11:30	10/8~12/10	10	25組(50人)	5000円
ソフトヨガ【初心者】	一般男女	水	14:00~15:00	10/8~12/10	10	36人	5200円
パワーヨガ【水曜夜間・初級】	一般男女	水	18:45~19:45	10/8~12/10	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	10/8~12/10	10	45人	5200円
ベルビク・ストレッチ(骨盤矯正)	一般男女	木	9:50~10:50	10/9~12/11	10	20人	7200円
ストレッチ&ヨガ	一般男女	木	11:00~12:00	10/9~12/11	10	45人	5200円
骨盤エクササイズ	一般男女	木	19:00~19:50	10/9~12/18	6	20人	3200円
のびのびヨガ	一般男女	木	20:00~20:50	10/9~12/18	6	20人	3200円
ハワイアン・フラ【夜間】	一般女子(16歳以上)	木	19:30~20:30	10/9~12/11	10	30人	5200円
姿勢矯正 うしろ姿美人	一般男女	金	9:30~10:30	10/10~12/12	10	30人	5200円
<b>NEW!</b> 美巡 core パワーヨガ	一般男女	金	10:35~11:35	10/10~12/12	10	45人	5200円
<b>NEW!</b> 爽快!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	10/10~12/12	8	30人	4200円
リラックスヨガ(初心者)	一般男女	金	19:15~20:15	10/10~12/12	10	30人	5200円
<b>NEW!</b> アスリート <sup>体幹</sup> core パワーヨガ	一般女子	金	18:45~19:30	10/10~12/19	6	20人	4800円
パワーヨガ【金曜夜間・初級】	一般男女	金	19:40~20:40	10/10~12/12	10	45人	5200円
ハワイアン・フラ【午前】	一般女子(16歳以上)	土	10:00~12:20	10/11~12/20	10	30人	5200円
キッズHIPHOP(A)	4歳~6歳(小学生未満)	土	11:15~12:15	10/11~12/20	10	15人	6000円
キッズHIPHOP(B)	小学1~3年生	土	13:00~14:00	10/11~12/20	10	20人	6000円
キッズHIPHOP(C)	小学4~6年生	土	14:00~15:00	10/11~12/20	10	20人	6000円
ベリーダンス	一般女子	日	11:00~12:00	10/12~12/14	10	20人	8200円

## ◆9月の体験レッスン◆

教室名	対象	曜日	時間	日程	回数	定員	受講料
爽快!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	9/19・9/26	1	30人	500円