



硬式テニス教室

申問 水郷テニスコート

(〒300-0835 大岩田580 ☎824-0880)

申込方法／往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、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(月曜休館)に持参

※1教室につき1人1枚の申し込み(連名での申し込みはできません)。

申込締切／12月19日(金)(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、中止になることがあります。受講料には保険料が含まれます。

教室名	対象	曜日	時間	日程	回数	定員	受講料
初心初中級【基本・応用】	高校生以上	火	19:30~21:00	1/20~3/10	8	20人	6000円
中級【試合想定】	高校生以上	水	19:30~21:00	1/14~3/11	8	20人	9000円
初心初中級【基本・応用】	高校生以上	木	19:30~21:00	1/15~3/5	8	40人	6000円
初心初級【基本の習得】	高校生以上	金	10:00~11:30	1/9~3/6	8	40人	6000円

水郷体育館 スポーツプログラム受講生募集

申問 水郷体育館(〒300-0835 大岩田1051 ☎823-4811)

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直接(月曜休館)

※はがき1枚につき1教室の申し込み

申込締切／12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	一般男女	火	9:45~10:45	1/20~3/24	10	36人	5200円
バレーボール	一般女子	火	10:00~12:00	1/20~3/10	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	1/20~3/10	8	13組(26人)	6000円
エアロビクス【午前】	一般男女	火	11:00~12:00	1/20~3/24	10	36人	5200円
バランスボール&ストレッチ	一般男女	火	13:30~14:30	1/20~3/24	10	25人	5200円
エアロビクス【夜間】	一般男女	火	19:00~20:00	1/20~3/24	10	36人	5200円
ルーシーダットン(タイ古式ヨガ)	一般男女	火	20:10~21:00	1/27~3/17	8	30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	1/14~3/25	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	1/14~3/25	10	25組(50人)	5000円
ソフトヨガ【初心者】	一般男女	水	14:00~15:00	1/14~3/25	10	36人	5200円
パワーヨガ【水曜・初級】	一般男女	水	18:45~19:45	1/14~3/25	10	45人	5200円
パワーヨガ【水曜・中級】	一般男女	水	20:00~21:00	1/14~3/25	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	1/15~3/26	10	20人	7200円
ストレッチ&ヨガ	一般男女	木	11:00~12:00	1/15~3/26	10	45人	5200円
骨盤エクササイズ	一般男女	木	19:00~19:50	1/15~3/19	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	1/15~3/19	10	30人	5200円
のびのびヨガ	一般男女	木	20:00~20:50	1/15~3/19	6	20人	3200円
姿勢矯正 うしろ姿美人	一般男女	金	9:30~10:30	1/16~3/20	10	30人	5200円
美巡 core パワーヨガ(初級)	一般男女	金	10:35~11:35	1/16~3/20	10	40人	5200円
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	1/16~3/20	8	25人	4200円
アスリート core パワーヨガ	一般男女	金	18:45~19:30	1/16~3/20	6	20人	4800円
リラックスヨガ(初心者)	一般男女	金	19:15~20:15	1/16~3/20	10	30人	5200円
パワーヨガ【金曜・初級】	一般男女	金	19:40~20:40	1/16~3/20	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	1/10~3/21	10	30人	5200円
キッズHIPHOP(A)	4歳~6歳(小学生未満)	土	11:15~12:15	1/10~3/14	10	15人	6000円
キッズHIPHOP(B)	小学1~3年生	土	13:00~14:00	1/10~3/14	10	20人	6000円
キッズHIPHOP(C)	小学4~6年生	土	14:00~15:00	1/10~3/14	10	20人	6000円
ベリーダンス	一般女子	日	11:00~12:00	1/11~3/15	10	20人	8200円