

# 平成27年度水郷体育館 第1期スポーツプログラム

申込方法／住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望プログラム(曜日・時間)を記入し、往復はがきを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プログラムの申し込み

受付期間／2月20日(金)～3月20日(金)(必着)

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

◎持ち物など、詳しくはお問い合わせください。

申問 水郷体育館

(〒300-0835 大岩田1051 ☎823-4811)

プログラム名	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	4/7～6/23	10回	36人	5200円
バレーボール	一般女性	火	10:00～12:00	4/7～8/4	12回	40人	7200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	4/14～6/16	8回	13組(26人)	6200円
エアロビクス【午前】	一般男女	火	11:00～12:00	4/7～6/23	10回	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	4/7～6/23	10回	25人	5200円
エアロビクス【夜間】	一般男女	火	19:00～20:00	4/7～6/23	10回	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	4/7～6/23	10回	30人	5200円
親子リトミック体操A	1歳半～4歳児親子	水	9:40～10:30	4/8～6/24	10回	25組(50人)	5200円
NEW 骨盤矯正ストレッチ(beauty pelvis)	一般男女	水	10:30～11:30	4/15～6/17	8回	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	4/8～6/24	10回	25組(50人)	5200円
ソフトヨガ	一般男女	水	14:00～15:00	4/8～6/24	10回	35人	5200円
パワーヨガ【水曜・初級】	一般男女	水	18:45～19:45	4/8～6/24	10回	45人	5200円
パワーヨガ【水曜・中級】	一般男女	水	20:00～21:00	4/8～6/24	10回	45人	5200円
ペルビック・ストレッチ	一般男女	木	9:50～10:50	4/9～6/25	10回	20人	7200円
ストレッチ&ヨガ	一般男女	木	11:00～12:00	4/9～6/25	10回	45人	5200円
骨盤エクササイズ	一般男女	木	19:00～19:50	4/16～6/18	8回	20人	4200円
ハワイアン・フラ【夜間】	一般女性(16歳以上)	木	19:30～20:30	4/9～6/25	10回	30人	5200円
のびのびヨガ	一般男女	木	20:00～20:50	4/16～6/18	8回	20人	4200円
姿勢矯正～うしろ姿美人～	一般男女	金	9:30～10:30	4/10～6/19	10回	30人	5200円
美巡coreパワーヨガ	一般男女	金	10:35～11:35	4/10～6/19	10回	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	4/17～6/19	8回	25人	4200円
アスリートcoreパワーヨガ	一般男女	金	18:45～19:30	4/10～6/19	6回	20人	4800円
リラックスヨガ【初心者】	一般男女	金	19:15～20:15	4/10～6/19	10回	35人	5200円
パワーヨガ【金曜夜間・初級】	一般男女	金	19:40～20:40	4/10～6/19	10回	45人	5200円
ハワイアン・フラ【午前】	一般女性(16歳以上)	土	10:00～11:00	4/11～6/20	10回	30人	5200円
キッズHIPHOP(A)	4歳～未就学児	土	11:15～12:15	4/11～6/20	10回	15人	6200円
キッズHIPHOP(B)	小学1～3年生	土	13:00～14:00	4/11～6/20	10回	20人	6200円
キッズHIPHOP(C)	小学4～6年生	土	14:00～15:00	4/11～6/20	10回	20人	6200円
ベリーダンス	一般女性	日	11:00～12:00	4/12～6/14	8回	20人	6500円
<b>体験レッスン</b>							
骨盤矯正ストレッチ(beauty pelvis)	一般男女	水	10:30～11:30	3/4、18	1回	各15人	1回500円