

# 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

- ①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)
- ②3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、申込人数が少数の場合は、中止になることがあります。

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	一般女性	火	9:45~10:45	4/12~6/21	10回	36人	5200円
バレーボール	一般女性	火	10:00~12:00	4/12~6/7	8回	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	4/12~6/14	8回	15組(30人)	6200円
エアロビクス【午前】	一般男女	火	11:00~12:00	4/12~6/21	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	4/12~6/21	10回	25人	5200円
キッズフラダンス(ケイキフラ)	4歳~13歳女児	火	17:00~18:00	4/12~6/14	8回	20人	5200円
エアロビクス【夜間】	一般男女	火	19:00~20:00	4/12~6/21	10回	36人	5200円
タイ式ヒーリングエクササイズ	一般男女	火	20:10~21:00	4/12~6/21	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	4/13~6/22	10回	25組(50人)	5200円
骨盤調整ストレッチ	一般女性	水	10:30~11:30	4/13~6/15	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	4/13~6/22	10回	25組(50人)	5200円
ソフトヨガ	一般男女	水	14:00~15:00	4/13~6/22	10回	36人	5200円
キッズフットサルA	未就学児	水	16:30~17:15	4/13~5/25	4回	30人	3000円
キッズフットサルB	小学1~3年生	水	17:15~18:15	4/13~5/25	4回	30人	3000円
体幹メソッドYoga【水曜・初級】	一般男女	水	18:45~19:45	4/13~6/22	10回	45人	5200円
体幹メソッドYoga【水曜・中級】	一般男女	水	20:00~21:00	4/13~6/22	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	4/14~6/23	10回	20人	7200円
ストレッチ&ヨガ	一般男女	木	11:00~12:00	4/14~6/23	10回	45人	5200円
骨盤エクササイズ	一般男女	木	19:00~19:50	4/14~6/16	8回	20人	4200円
のびのびヨガ	一般男女	木	20:00~20:50	4/14~6/16	8回	20人	4200円
ハワイアン・フラ【夜間】	一般女性(16歳以上)	木	20:00~21:00	4/14~6/23	10回	35人	5200円
姿勢矯正 うしろ姿美人	一般男女	金	9:20~10:20	4/15~6/24	10回	30人	5200円
体幹メソッドYoga【初心者】	一般男女	金	10:35~11:35	4/15~6/24	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	4/15~6/17	8回	25人	4200円
体幹メソッドYoga【上級者】	一般男女	金	19:00~19:50	4/15~6/24	6回	20人	4800円
リラックスヨガ	一般男女	金	19:15~20:15	4/15~6/24	10回	30人	5200円
体幹メソッドYoga【金曜・初級】	一般男女	金	20:00~21:00	4/15~6/24	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	4/9~6/18	10回	35人	5200円
キッズHIPHOP(A)	4歳~未就学児	土	11:15~12:15	4/16~6/18	10回	15人	6200円
キッズHIPHOP(B)	小学1~3年生	土	13:00~14:00	4/16~6/18	10回	20人	6200円
キッズHIPHOP(C)	小学4~6年生	土	14:00~15:00	4/16~6/18	10回	20人	6200円
NEW バレエ・フィットネス	一般男女	土	18:30~19:20	4/16~6/18	6回	25人	3200円
かんたん!エアロビクス	一般男女	土	19:30~20:20	4/16~6/18	6回	25人	3200円
ベリーダンス	一般女性	日	11:00~12:00	4/17~6/19	8回	20人	6500円
からだ調整フィットネス	一般男女	日	18:30~19:20	4/10~6/19	6回	25人	3200円
燃焼エアロビクス	一般男女	日	19:30~20:20	4/10~6/19	6回	25人	3200円