

# 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直接(月曜休館)  
 ※はがき1枚につき1教室の申し込み

**受付期間**／8月20日(土)～9月19日(月・祝)

**申込締切**／9月19日(月・祝)(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となることがあります。

☎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
ピラティス	一般男女	火	9:45～10:45	10/4～12/13	10	36人	5200円
バレーボール	一般女子	火	10:00～12:00	10/4～12/13	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	10/4～12/13	8	15組(30人)	6200円
エアロビクス【午前】	一般男女	火	11:00～12:00	10/4～12/13	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	10/4～12/13	10	25人	5200円
キッズフラダンス(ケイキ)	4歳～13歳女子	火	17:00～18:00	10/4～12/13	8	25人	6000円
エアロビクス【夜間】	一般男女	火	19:00～20:00	10/4～12/13	10	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	10/4～12/13	8	30人	4200円
うさぎ先生と親子で体操!!	1歳半～4歳児親子	水	9:30～10:15	10/5～12/14	10	25組(50人)	5200円
うさぎ先生の筋活エクササイズ	一般女子	水	10:30～11:20	10/5～12/14	10	20人	6000円
骨盤調整ストレッチ	一般女子	水	10:30～11:30	10/12～12/14	8	15人	6000円
姿勢改善バランスボール	一般男女	水	11:40～12:40	10/5～12/14	10	25人	5200円
やさしいヨガ	一般男女	水	14:00～15:00	10/5～12/14	10	35人	5200円
キッズフットサルA	未就学児(4～6歳)	水	16:30～17:15	10/5～12/7	6	35人	4500円
キッズフットサルB	小学1～3年生	水	17:25～18:15	10/5～12/7	6	30人	4500円
体幹メソッドYoga【初級】	一般男女	水	18:45～19:45	10/5～12/14	10	45人	5200円
体幹メソッドYoga【中級】	一般男女	水	20:00～21:00	10/5～12/14	10	45人	5200円
ペルビック・ストレッチ	一般男女	木	9:50～10:50	10/6～12/15	10	20人	7200円
ストレッチ&ヨガ	一般男女	木	11:00～12:00	10/6～12/15	10	45人	5200円
骨盤エクササイズ	一般男女	木	19:00～19:50	10/6～12/1	8	20人	4200円
のびのびヨガ	一般男女	木	20:00～20:50	10/6～12/1	8	20人	4200円
ハワイアン・フラ【夜間】	一般女子(16歳以上)	木	20:00～21:00	10/6～12/15	10	40人	5200円
姿勢矯正 うしろ姿美人	一般男女	金	9:20～10:20	10/7～12/9	10	30人	5200円
体幹メソッドYoga【初心者】	一般男女	金	10:35～11:35	10/7～12/9	10	35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	14:00～15:00	10/14～12/9	8	25人	4200円
体幹メソッドYoga【上級】	一般男女	金	19:00～19:50	10/7～12/9	6	20人	4800円
リラックスヨガ	一般男女	金	19:30～20:30	10/7～12/16	10	35人	5200円
体幹メソッドYoga【初級】	一般男女	金	20:00～21:00	10/7～12/9	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	10/8～12/10	10	40人	5200円
キッズHIPHOP(A)	未就学児(4～6歳)	土	11:15～12:15	10/8～12/10	10	15人	6200円
キッズHIPHOP(B)	小学1～3年生	土	13:00～14:00	10/8～12/10	10	20人	6200円
キッズHIPHOP(C)	小学4～6年生	土	14:00～15:00	10/8～12/10	10	20人	6200円
バレエ・フィットネス	一般男女	土	18:30～19:20	10/8～12/10	6	25人	3200円
リズム体操&ストレッチ	一般男女	土	19:30～20:20	10/8～12/10	6	25人	3200円
ベリーダンス	一般女子	日	11:00～12:00	10/2～12/18	8	20人	6500円
からだ調整ストレッチ&フィットネス	一般男女	日	18:30～19:20	10/2～12/11	6	25人	3200円
燃焼エアロビクス	一般男女	日	19:30～20:20	10/2～12/11	6	25人	3200円