

水郷体育館 スポーツプログラム受講生募集



①往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望プログラムを記入して郵送、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人1講座の申し込み。親子で受講する教室はお子さんの氏名(ふりがな)、年齢も記入。

②12月20日(火)(必着)
※定員を超えたときは抽選。また、申込人数が少ない場合は、中止となることがあります。
③水郷体育館
(〒300-0835 大岩田1051 ☎823-4811)

曜日	教室名	対象	時間	日程	回数	定員	受講料
火	ピラティス	一般男女	9:45~10:45	1/17~3/28	10	36人	5200円
	バレーボール	一般女子	10:00~12:00	1/17~3/28	10	40人	6000円
	ママと赤ちゃんの産後体操	2~10か月児親子	10:30~11:30	1/24~3/14	8	15組(30人)	6200円
	エアロビクス【午前】	一般男女	11:00~12:00	1/17~3/28	10	36人	5200円
	バランスボール&ストレッチ	一般男女	13:30~14:30	1/17~3/28	10	25人	5200円
	キッズフラダンス(ケイキ)	4~13歳女子	17:00~18:00	1/24~3/14	8	25人	6000円
	エアロビクス【夜間】	一般男女	19:00~20:00	1/17~3/28	10	36人	5200円
	タイシヒーリングエクササイズ	一般男女	20:10~21:00	1/17~3/28	10	30人	5200円
水	うさぎ先生と親子で体操!!	1歳半~4歳児親子	9:30~10:15	1/11~3/15	10	25組(50人)	5200円
	うさぎ先生と筋活エクササイズ	一般女子	10:30~11:20	1/11~3/15	10	20人	6000円
	骨盤調整ストレッチ	一般女子	10:30~11:30	1/18~3/15	8	15人	6000円
	姿勢改善バランスボール	一般男女	11:40~12:40	1/11~3/15	10	25人	5200円
	やさしいヨガ	一般男女	14:00~15:00	1/11~3/15	10	35人	5200円
	キッズフットサルA	未就学児(4~6歳)	16:30~17:15	1/11~3/15	6	30人	4500円
	キッズフットサルB	小学1~3年生	17:25~18:15	1/11~3/15	6	30人	4500円
	体幹メソッドYoga【初級】	一般男女	18:45~19:45	1/11~3/15	10	45人	5200円
	体幹メソッドYoga【中級】	一般男女	20:00~21:00	1/11~3/15	10	45人	5200円
木	ペルビック・ストレッチ	一般男女	9:50~10:50	1/12~3/16	10	20人	7200円
	ストレッチ&ヨガ	一般男女	11:00~12:00	1/12~3/16	10	45人	5200円
	骨盤エクササイズ	一般男女	19:00~19:50	1/19~3/16	8	20人	4200円
	のびのびヨガ	一般男女	20:00~20:50	1/19~3/16	8	20人	4200円
	ハワイアン・フラ【夜間】	一般女子(16歳以上)	20:00~21:00	1/12~3/23	10	40人	5200円
金	姿勢矯正 うしろ姿美人	一般男女	9:20~10:20	1/13~3/17	10	30人	5200円
	体幹メソッドYoga【初心者】	一般男女	10:35~11:35	1/13~3/24	10	45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	14:00~15:00	1/20~3/17	8	25人	4200円
	体幹メソッドYoga【上級】	一般男女	19:00~19:50	1/13~3/24	6	20人	4800円
	リラックスヨガ	一般男女	19:30~20:30	1/13~3/17	10	35人	5200円
	体幹メソッドYoga【初級】	一般男女	20:00~21:00	1/13~3/24	10	45人	5200円
土	ハワイアン・フラ【午前】	一般女子(16歳以上)	10:00~11:00	1/14~3/25	10	40人	5200円
	キッズHIPHOP【A】	未就学児(4~6歳)	11:15~12:15	1/14~3/18	10	15人	6200円
	キッズHIPHOP【B】	小学1~3年生	13:00~14:00	1/14~3/18	10	20人	6200円
	キッズHIPHOP【C】	小学4~6年生	14:00~15:00	1/14~3/18	10	20人	6200円
	バレエ・フィットネス	一般男女	18:30~19:20	1/14~3/18	6	25人	3200円
	リズム体操&ストレッチ	一般男女	19:30~20:20	1/14~3/18	6	25人	3200円
日	ベリーダンス	一般女子	11:00~12:00	1/15~3/19	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	18:30~19:20	1/15~3/19	6	25人	3200円
	燃焼エアロビクス	一般男女	19:30~20:20	1/15~3/19	6	25人	3200円