

# 水郷体育館 スポーツプログラム受講生募集



①往復はがきに希望プログラム名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記入して郵送、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教室の申し込み

☑3月20日(月)(必着)

※定員を超えたときは抽選。また、申込人数が少ない教室は中止になることがあります。

②水郷体育館

(〒300-0835 大岩田1051 ☎823-4811)

	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	4/11~6/20	10	36人	5200円
	バレーボール	一般女子	10:00~12:00	4/11~6/27	10	40人	6000円
	ママと赤ちゃんの産後体操	2~10か月親子	10:30~11:30	4/11~6/13	8	20組(40人)	6200円
	エアロビクス【午前】	一般男女	11:00~12:00	4/11~6/20	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	4/11~6/20	10	25人	5200円
	キッズフラダンス(ケイキ)	4~13歳	17:00~18:00	4/11~6/13	8	25人	6000円
	エアロビクス【夜間】	一般男女	19:00~20:00	4/11~6/20	10	36人	5200円
	タイ式ヒーリングエクササイズ	一般男女	20:10~21:00	4/11~6/20	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	4/12~6/21	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	10:30~11:20	4/12~6/21	10	20人	6000円
	骨盤調整ストレッチ	一般女子	10:30~11:30	4/12~6/14	8	15人	6000円
	姿勢改善バランスボール	一般男女	11:40~12:40	4/12~6/21	10	25人	5200円
	やさしいヨガ	一般男女	14:00~15:00	4/12~6/21	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	4/12~6/21	6	30人	4500円
	キッズフットサル【B】	小学1~3年生	17:25~18:15	4/12~6/21	6	30人	4500円
	体幹メソッドYoga【初級】	一般男女	18:45~19:45	4/12~6/21	10	45人	5200円
体幹メソッドYoga【中級】	一般男女	20:00~21:00	4/12~6/21	10	45人	5200円	
木	ペルビック・ストレッチ	一般男女	9:50~10:50	4/13~6/22	10	20人	7200円
	ストレッチ&ヨガ	一般男女	11:00~12:00	4/13~6/22	10	45人	5200円
	骨盤エクササイズ	一般男女	19:00~19:50	4/13~6/15	8	25人	4200円
	のびのびヨガ	一般男女	20:00~20:50	4/13~6/15	8	25人	4200円
	ハワイアン・フラ【夜間】	一般女子(16歳以上)	20:00~21:00	4/13~6/22	10	40人	5200円
金	姿勢矯正 うしろ姿美人	一般男女	9:20~10:20	4/14~6/23	10	30人	5200円
	体幹メソッドYoga【初心者】	一般男女	10:35~11:35	4/14~6/23	10	45人	5200円
	美骨盤!調整ダンス	一般男女	11:50~12:50	4/14~6/16	8	20人	6000円
	美骨盤!調整ダンス <small>体験レッスン</small>	一般男女	11:50~12:50	3/17	1	20人	700円
	体幹メソッドYoga【上級】	一般男女	19:00~19:50	4/14~6/23	6	20人	4800円
	リラックスヨガ	一般男女	19:30~20:30	4/14~6/30	10	35人	5200円
	体幹メソッドYoga【初級】	一般男女	20:00~21:00	4/14~6/23	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	4/8~6/24	10	40人	5200円
	キッズHIPHOP【A】	未就学児(4~6歳)	11:15~12:15	4/8~6/24	10	15人	6200円
	キッズHIPHOP【B】	小学1~3年生	13:00~14:00	4/8~6/24	10	20人	6200円
	キッズHIPHOP【C】	小学4~6年生	14:00~15:00	4/8~6/24	10	20人	6200円
	バレエ・フィットネス	一般男女	18:30~19:20	4/8~6/24	6	25人	3200円
日	ベリーダンス	一般女子	11:00~12:00	4/9~6/18	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	18:30~19:20	4/9~6/18	6	25人	3200円
	燃焼エアロビクス	一般男女	19:30~20:20	4/9~6/18	6	25人	3200円

※体験レッスンは、電話または窓口で直接申し込みください。