

水郷体育館 スポーツプログラム

☎水郷体育館(〒300-0835
大岩田1051番地 ☎823-4811)

- ☑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持参
- ※月曜休館。はがき1枚につき1教室の申し込み(連名は不可)
- ☑9月20日(水)(必着)
- ※定員を超えたときは抽選。また、申込少数の場合は中止となる場合があります。
- ※抽選の結果およびプログラム開講の有無についてははがきでお知らせします。

曜日	講座名	対象	時間	日程	回数	定員	受講料	
火	バレーボール	一般女子	10:00~12:00	10/17~12/19	8	40人	4800円	
火	ピラティス	一般男女	9:45~10:45	10/3~12/12	10	36人	5200円	
火	ママと赤ちゃんの産後体操	2~10か月親子	10:30~11:30	10/3~12/5	8	20組40人	6200円	
火	エアロビクス(午前)	一般男女	11:00~12:00	10/3~12/12	10	36人	5200円	
火	バランスボール&ストレッチ	一般男女	13:30~14:30	10/3~12/12	10	25人	5200円	
火	キッズフラダンス(ケイキ)	4~13歳女子	17:00~18:00	10/3~12/5	8	25人	6000円	
火	エアロビクス(夜間)	一般男女	19:00~20:00	10/3~12/12	10	36人	5200円	
火	タイ式ヒーリングエクササイズ	一般男女	20:10~21:00	10/3~12/12	10	30人	5200円	
水	シニア体操~誰にでもできる丈夫な体づくり~	一般男女	10:30~11:20	10/4~12/20	10	20人	5200円	
水	骨盤調整ストレッチ	一般女子	10:30~11:30	10/11~12/6	8	20人	6000円	
水	姿勢改善バランスボール	一般男女	11:40~12:40	10/4~12/6	10	25人	5200円	
水	やさしいヨガ	一般男女	14:00~15:00	10/4~12/6	10	35人	5200円	
New!!	水	チャレンジ! こども運動教室	4歳~小学1年生	16:20~17:20	10/11~12/6	8	15人	8000円
水	キッズフットサル(A)	未就学児(4~6歳)	16:30~17:15	10/4~12/13	6	30人	4500円	
水	キッズフットサル(B)	小学1~3年生	17:25~18:15	10/4~12/13	6	30人	4500円	
New!!	水	キッズ★チアダンス	小学1~3年生女子	17:30~18:30	10/4~12/6	8	15人	6000円
水	体幹メソッドYoga(初級)	一般男女	18:45~19:45	10/4~12/6	10	45人	5200円	
水	体幹メソッドYoga(中級)	一般男女	20:00~21:00	10/4~12/6	10	45人	5200円	
木	ペルビック・ストレッチ	一般男女	9:50~10:50	10/5~12/14	10	20人	7200円	
木	ストレッチ&ヨガ	一般男女	11:00~12:00	10/5~12/14	10	45人	5200円	
木	骨盤エクササイズ	一般男女	19:00~19:50	10/5~12/7	8	25人	4200円	
木	のびのびヨガ	一般男女	20:00~20:50	10/5~12/7	8	25人	4200円	
木	ハワイアン・フラ(夜間)	一般女子(16歳以上)	20:00~21:00	10/5~12/14	10	40人	5200円	
金	姿勢矯正 うしろ姿美人	一般男女	9:20~10:20	10/6~12/15	10	30人	5200円	
金	体幹メソッドYoga(初心者)	一般男女	10:35~11:35	10/6~12/15	10	45人	5200円	
金	美骨盤! 調整ダンス	一般男女	11:50~12:50	10/6~12/8	8	25人	6000円	
金	リラックスヨガ	一般男女	19:30~20:30	10/6~12/15	10	35人	5200円	
金	体幹メソッドYoga(上級)	一般男女	19:00~19:50	10/13~12/15	6	15人	4800円	
金	体幹メソッドYoga(初級)	一般男女	20:00~21:00	10/6~12/15	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	10/7~12/16	10	40人	5200円	
土	キッズHIPHOP(A)	未就学児(4~6歳)	11:15~12:15	9/30~12/16	10	15人	6200円	
土	キッズHIPHOP(B)	小学1~3年生	13:00~14:00	9/30~12/16	10	20人	6200円	
土	キッズHIPHOP(C)	小学4~6年生	14:00~15:00	9/30~12/16	10	20人	6200円	
日	ベリーダンス	一般女子	11:00~12:00	10/1~12/10	8	20人	6500円	
日	からだ調整ストレッチ&フィットネス	一般男女	18:30~19:20	10/15~12/10	6	25人	3200円	
日	燃焼エアロビクス	一般男女	19:30~20:20	10/15~12/10	6	25人	3200円	