

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)
☑12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
ことがあります。
※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	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	1/16~3/20	9	36人	4700円
火	バレーボール	一般女性	10:00~12:00	1/16~3/13	8	40人	4800円
火	ママと赤ちゃんの産後体操	2~10か月親子	10:30~11:30	1/16~3/13	8	20組 40人	6200円
火	エアロビクス 午前	一般男女	11:00~12:00	1/16~3/20	9	36人	4700円
火	バランスボール&ストレッチ	一般男女	13:30~14:30	1/16~3/20	9	25人	4700円
火	キッズフラダンス(ケイキ)	4~13歳女子	17:00~18:00	1/16~3/13	8	25人	6000円
火	エアロビクス 夜間	一般男女	19:00~20:00	1/16~3/20	9	36人	4700円
火	タイ式ヒーリングエクササイズ	一般男女	20:10~21:00	1/16~3/20	9	30人	4700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	10:20~11:20	1/10~3/14	10	20人	5200円
水	骨盤調整ストレッチ	一般女性	10:30~11:30	1/17~3/14	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	1/10~3/14	10	25人	5200円
水	やさしいヨガ	一般男女	14:00~15:00	1/10~3/14	10	35人	5200円
水	チャレンジ! こども運動教室	4歳~小学1年生	16:20~17:20	1/10~3/7	8	15人	8000円
水	キッズフットサルA	4~6歳児	16:30~17:15	1/17~3/14	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	1/17~3/14	6	30人	4500円
水	体幹メソッドYoga 初級	一般男女	18:45~19:45	1/10~3/14	10	45人	5200円
水	体幹メソッドYoga 中級	一般男女	20:00~21:00	1/10~3/14	10	45人	5200円
木	ペルビック・ストレッチ	一般男女	9:50~10:50	1/11~3/15	10	20人	7200円
木	ストレッチ&ヨガ	一般男女	11:00~12:00	1/11~3/15	10	45人	5200円
木	骨盤エクササイズ	一般男女	19:00~19:50	1/18~3/15	8	25人	4200円
木	のびのびヨガ	一般男女	20:00~20:50	1/18~3/15	8	25人	4200円
木	ハワイアン・フラ 夜間	16歳以上の女性	20:00~21:00	1/11~3/15	10	40人	5200円
金	姿勢矯正 うしろ姿美人	一般男女	9:20~10:20	1/12~3/23	10	30人	5200円
New 金	体幹メソッドYoga 初心者	一般男女	10:35~11:35	1/12~3/23	10	45人	5200円
金	美骨盤! 調整ダンス	一般男女	11:50~12:50	1/19~3/16	8	25人	6000円
金	はじめての体幹メソッドYoga	一般男女	19:00~19:50	1/12~3/16	10	30人	5200円
金	リラックスヨガ	一般男女	19:30~20:30	1/12~3/16	10	35人	5200円
金	体幹メソッドYoga 初級	一般男女	20:00~21:00	1/12~3/23	10	45人	5200円
土	ハワイアン・フラ 午前	16歳以上の女性	10:00~11:00	1/13~3/17	10	40人	5200円
土	キッズHIPHOP A	4~6歳児	11:15~12:15	1/13~3/17	10	15人	6200円
土	キッズHIPHOP B	小学1~3年生	13:00~14:00	1/13~3/17	10	20人	6200円
土	キッズHIPHOP C	小学4~6年生	14:00~15:00	1/13~3/17	10	20人	6200円
日	ベリーダンス	一般女性	11:00~12:00	1/14~3/11	8	20人	6500円
体験&短期特別レッスン ※下記の講座は電話でお申し込みください(先着順)							
	冬のビューティーレッスン『美脚』	一般女性	10:15~11:30	12/13	1	10人	2500円
	体幹メソッドYoga 年末特別レッスン	一般男女	19:15~20:45	12/20	1	40人	700円
	キッズ★チアダンス	小学1~3年生	17:30~18:30	1/17	1	15人	750円