

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)

申往復はがきに住所、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

3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	4/10~6/19	10	36人	5200円
火	エアロビクス 午前	一般男女	11:00~12:00	4/10~6/19	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	4/10~6/19	10	25人	5200円
火	エアロビクス 夜間	一般男女	19:00~20:00	4/10~6/19	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	4/10~6/19	10	25人	5200円
火	バレーボール	一般女子	10:00~12:00	4/10~7/3	12	40人	7200円
火	ママと赤ちゃんの産後体操	2~10か月親子	10:30~11:30	4/17~6/12	8	20組 40人	6200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	4/11~6/20	10	20人	5200円
水	姿勢改善バランスボール	一般男女	11:40~12:40	4/11~6/20	10	25人	5200円
水	やさしいヨガ	一般男女	14:00~15:00	4/11~6/20	10	35人	5200円
水	キッズフットサルA	4~6歳児	16:30~17:15	4/11~6/20	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	4/11~6/20	6	30人	4500円
水	体幹メソッドYoga 初級	一般男女	18:45~19:45	4/11~6/20	10	45人	5200円
水	体幹メソッドYoga 中級	一般男女	20:00~21:00	4/11~6/20	10	45人	5200円
水	骨盤調整ストレッチ	一般女子	10:30~11:30	4/18~6/13	8	20人	6000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	4/18~6/20	8	15人	8000円
木	ペルビック・ストレッチ	一般男女	9:50~10:50	4/12~6/21	10	20人	7200円
木	ストレッチ&ヨガ	一般男女	11:00~12:00	4/12~6/21	10	45人	5200円
New 木	ココロとカラダのほぐしあそび教室A	1歳半~ 3歳児親子	11:15~12:15	4/12~6/21	6	15組 30人	6000円*
New 木	ココロとカラダのほぐしあそび教室B	3歳~ 未就学児親子	13:15~14:15	4/12~6/21	6	15組 30人	6000円*
木	ハワイアン・フラ 夜間	16歳以上の女性	20:00~21:00	4/12~6/21	10	40人	5200円
木	キッズフラダンス(ケイキ)	4~13歳の女子	17:45~18:45	4/19~6/14	8	25人	6000円
木	骨盤エクササイズ	一般男女	19:00~19:50	4/19~6/14	8	25人	4200円
木	のびのびヨガ	一般男女	20:00~20:50	4/19~6/14	8	25人	4200円
金	姿勢矯正 うしろ姿美人	一般男女	9:20~10:20	4/13~6/22	10	30人	5200円
金	体幹メソッドYoga 初心者	一般男女	10:35~11:35	4/13~6/22	10	40人	5200円
金	はじめての体幹メソッドYoga	一般男女	19:00~19:50	4/13~6/22	10	30人	5200円
金	リラックスヨガ	一般男女	19:30~20:30	4/13~6/22	10	35人	5200円
金	体幹メソッドYoga 初級	一般男女	20:00~21:00	4/13~6/22	10	45人	5200円
金	美骨盤! 調整ダンス	一般男女	11:50~12:50	4/20~6/15	8	25人	6000円
New 金	エアロ&ストレッチ	一般男女	13:45~14:45	4/20~6/15	8	25人	4200円
土	ハワイアン・フラ 午前	16歳以上の女性	10:00~11:00	4/14~6/23	10	40人	5200円
土	キッズHIPHOP A	4~6歳児	11:15~12:15	4/14~6/16	8	15人	5000円
土	キッズHIPHOP B	小学1~3年生	13:00~14:00	4/14~6/16	8	20人	5000円
土	キッズHIPHOP C	小学4~6年生	14:00~15:00	4/14~6/16	8	20人	5000円
New 土	リカバリーヨガ	一般男女	19:30~20:30	4/14~6/23	6	25人	3200円
日	ベリーダンス	一般女性	11:00~12:00	4/15~6/17	8	20人	6500円
体験&短期特別レッスン		※下記の講座は電話または窓口で直接お申し込みください(先着順)					
	キッズ★チアダンス	小学1~3年生	17:30~18:30	3/21	1	15人	750円

※教材費として別途1500円がかかります。