

水郷体育館 第2期 スポーツプログラム

水郷体育館 ☎823-4811
〒300-0835 大岩田1051番地)

- ④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)
⑤6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。

曜日	講座名	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	7/3~9/11	7	36人	3700円
	ママと赤ちゃんの産後体操	2~10か月親子	10:30~11:30	7/3~9/11	7	20組40人	5500円
	エアロビクス(午前)	一般男女	11:00~12:00	7/3~9/11	7	36人	3700円
	バランスボール&ストレッチ	一般男女	13:30~14:30	7/3~9/11	8	25人	4200円
	エアロビクス(夜間)	一般男女	19:00~20:00	7/3~9/11	8	36人	4200円
	タイ式ヒーリングエクササイズ	一般男女	20:10~21:00	7/3~9/11	7	30人	3700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	7/4~9/19	10	20人	5200円
	骨盤調整ストレッチ	一般女子	10:30~11:30	7/4~9/12	8	15人	6000円
	姿勢改善バランスボール	一般男女	11:40~12:40	7/4~9/19	8	25人	4200円
	やさしいヨガ	一般男女	14:00~15:00	7/4~9/12	8	35人	4200円
	チャレンジ! こども運動教室	4歳~小学1年生	16:20~17:20	7/11~9/12	8	15人	8000円
	キッズフットサル(A)	未就学児(4~6歳)	16:30~17:15	7/11~9/19	6	30人	4500円
	キッズフットサル(B)	小学1~3年生	17:25~18:15	7/11~9/19	6	30人	4500円
	体幹メソッドYoga(初級)	一般男女	18:45~19:45	7/4~9/19	10	45人	5200円
	体幹メソッドYoga(中級)	一般男女	20:00~21:00	7/4~9/19	10	45人	5200円
	ペルビック・ストレッチ	一般男女	9:50~10:50	7/5~9/20	8	20人	5800円
木	ストレッチ&ヨガ	一般男女	11:00~12:00	7/5~9/20	8	45人	4200円
	あそび発達教室~ココロとカラダのほぐしあそび~	2~3歳児親子	13:15~14:15	7/5~9/20	6	15組30人	6000円
	キッズフラダンス(ケイキ)	4~13歳女子	17:45~18:45	7/12~9/20	8	25人	6000円
	骨盤エクササイズ	一般男女	19:00~19:50	7/12~9/20	8	20人	4200円
	のびのびヨガ	一般男女	20:00~20:50	7/12~9/20	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	7/5~9/20	10	40人	5200円
金	姿勢矯正 うしろ姿美人	一般男女	9:20~10:20	7/6~9/21	8	30人	4200円
	体幹メソッドYoga(初心者)	一般男女	10:35~11:35	7/6~9/21	10	40人	5200円
	美骨盤! 調整ダンス	一般男女	11:50~12:50	7/13~9/14	8	25人	6000円
	エアロ&ストレッチ	一般男女	13:45~14:45	7/13~9/14	8	30人	4200円
	夜ヨガ~キャンドルplus~	一般男女	19:30~20:30	7/6~9/14	8	35人	4200円
	はじめての体幹メソッドYoga	一般男女	19:00~19:50	7/6~9/21	10	30人	5200円
土	体幹メソッドYoga(初級)	一般男女	20:00~21:00	7/6~9/21	10	45人	5200円
	ハワイアン・フラ(午前)	一般女子(16歳以上)	10:00~11:00	7/7~9/22	10	35人	5200円
	キッズHIPHOP(A)	未就学児(4~6歳)	11:15~12:15	7/7~9/22	10	15人	6200円
	キッズHIPHOP(B)	小学1~3年生	13:00~14:00	7/7~9/22	10	20人	6200円
	キッズHIPHOP(C)	小学4~6年生	14:00~15:00	7/7~9/22	10	20人	6200円
	リカバリーヨガ	一般男女	19:30~20:30	7/7~9/15	8	25人	4200円
日	ベリーダンス	一般女子	11:00~12:00	7/8~9/16	8	20人	6500円
体験レッスン(申し込みは電話または直接)							
木	あそび発達教室~ココロとカラダのほぐしあそび~	2~3歳児親子	13:15~14:15	6/14	1	15組30人	1000円