

水郷体育館 第3期 スポーツプログラム

岡水郷体育館(〒300-0835 大岩田
1051番地 ☎823-4811)

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プログラムの申し込み(連名不可)
※親子の講座はお子様の氏名(ふりがな)、年齢も記入
⑤9月20日(木)(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、プログラム開講の有無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	10/2~12/11	10	36人	5,200円
火	バレーボール	一般女子	10:00~12:00	10/16~3/5	12	40人	7,200円
火	ママと赤ちゃんの産後体操	2~10か月親子	10:30~11:30	10/2~12/4	8	20組40人	6,200円
火	エアロビクス 午前	一般男女	11:00~12:00	10/2~12/11	10	36人	5,200円
火	バランスボール&ストレッチ	一般男女	13:30~14:30	10/2~12/11	10	25人	5,200円
火	エアロビクス 夜間	一般男女	19:00~20:00	10/2~12/11	10	36人	5,200円
New!!火	ゆるほぐしヨガ	一般男女	19:30~20:30	10/2~12/11	10	35人	5,200円
火	タイ式ヒーリングエクササイズ	一般男女	20:10~21:00	10/2~12/11	10	30人	5,200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	10/3~12/12	10	20人	5,200円
水	骨盤調整ストレッチ	一般女子	10:30~11:30	10/10~12/5	8	15人	6,000円
水	姿勢改善バランスボール	一般男女	11:40~12:40	10/3~12/12	10	25人	5,200円
水	やさしいヨガ	一般男女	14:00~15:00	10/3~12/12	10	35人	5,200円
水	キッズフットサル A	未就学児(4~6歳)	16:30~17:15	10/10~12/19	6	30人	4,500円
水	キッズフットサル B	小学1~3年生	17:25~18:15	10/10~12/19	6	30人	4,500円
水	体幹メソッドYoga 初級	一般男女	18:45~19:45	10/3~12/12	10	45人	5,200円
水	体幹メソッドYoga 中級	一般男女	20:00~21:00	10/3~12/12	10	45人	5,200円
木	ペルビック・ストレッチ	一般男女	9:50~10:50	10/4~12/13	10	20人	7,200円
木	ストレッチ&ヨガ	一般男女	11:00~12:00	10/4~12/13	10	45人	5,200円
木	あそび発達教室 ~ココロとカラダのほぐしあそび~	2歳~3歳児親子	13:15~14:15	10/11~12/6	6	15組30人	6,000円
木	キッズフラダンス(ケイキ)	女子(4~13歳)	17:45~18:45	10/11~12/13	8	25人	6,000円
木	骨盤エクササイズ	一般男女	19:00~19:50	10/11~12/13	8	20人	4,200円
木	のびのびヨガ	一般男女	20:00~20:50	10/11~12/13	8	20人	4,200円
木	ハワイアン・フラ 夜間	一般女子(16歳以上)	20:00~21:00	10/4~12/13	10	40人	5,200円
金	姿勢矯正 うしろ姿美人	一般男女	9:20~10:20	10/5~12/14	10	30人	5,200円
金	体幹メソッドYoga 初心者	一般男女	10:35~11:35	10/5~12/14	10	40人	5,200円
金	美骨盤!調整ダンス	一般男女	11:50~12:50	10/12~12/7	8	25人	6,000円
New!!金	美尻エクササイズ	一般男女	13:45~14:45	10/12~12/7	8	30人	4,200円
金	夜ヨガ ~キャンドルplus~	一般男女	19:30~20:30	10/5~12/14	10	35人	5,200円
金	はじめての体幹メソッドYoga	一般男女	19:00~19:50	10/5~12/14	10	30人	5,200円
金	体幹メソッドYoga 初級	一般男女	20:00~21:00	10/5~12/14	10	45人	5,200円
土	ハワイアン・フラ 午前	一般女子(16歳以上)	10:00~11:00	10/6~12/15	10	40人	5,200円
土	キッズHIPHOP A	未就学児(4~6歳)	11:15~12:15	10/13~12/8	8	15人	5,000円
土	キッズHIPHOP B	小学1~3年生	13:00~14:00	10/13~12/8	8	20人	5,000円
土	キッズHIPHOP C	小学4~6年生	14:00~15:00	10/13~12/8	8	20人	5,000円
日	ベリーダンス	一般女子	11:00~12:00	10/14~12/9	8	20人	6,500円
New!!日	ゆったりヨガ ~心と体のリセットプログラム~	一般女子	19:00~20:00	10/14~12/9	8	30人	5,200円