

水郷体育館 第4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)

☑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(木)(必着)

※定員を超えたときは抽選。また、申し込み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	1/8~3/12	8	40人	4200円
	朝ヨガ ~イスとマットを使ってカラダを目覚めさせる~	一般男女	10:30~11:30	1/8~3/12	8	25人	4200円
	エアロビクス 午前	一般男女	11:00~12:00	1/8~3/12	8	40人	4200円
	バランスボール&ストレッチ	一般男女	13:30~14:30	1/8~3/12	8	25人	4200円
	エアロビクス 夜間	一般男女	19:00~20:00	1/8~3/12	8	36人	4200円
	ゆるほぐしヨガ	一般男女	19:30~20:30	1/8~3/19	8	35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	1/8~3/12	8	30人	4200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	1/9~3/13	10	20人	5200円
	骨盤調整ストレッチ	一般女子	10:30~11:30	1/9~3/13	8	15人	6000円
	姿勢改善バランスボール	一般男女	11:40~12:40	1/9~3/13	10	25人	5200円
	やさしいヨガ	一般男女	14:00~15:00	1/9~3/13	10	35人	5200円
	シェイクユアソウル ~ダンスダンスダンス~	一般男女	12:50~13:50	1/9~3/20	6	20人	3600円
	キッズフットサルA	未就学児(4~6歳)	16:30~17:15	1/16~3/20	6	20人	4500円
	キッズフットサルB	小学1~3年生	17:25~18:15	1/16~3/20	6	20人	4500円
	体幹メソッドYoga 初級	一般男女	18:45~19:45	1/9~3/13	10	45人	5200円
	体幹メソッドYoga 中級	一般男女	20:00~21:00	1/9~3/13	10	45人	5200円
木	ペルビック・ストレッチ	一般男女	9:50~10:50	1/10~3/14	10	20人	7200円
	ストレッチ&ヨガ	一般男女	11:00~12:00	1/10~3/14	10	45人	5200円
	キッズフラダンス(ケイキ)	女子(4~13歳)	17:45~18:45	1/24~3/14	8	25人	6000円
	骨盤エクササイズ	一般男女	19:00~19:50	1/24~3/14	8	20人	4200円
	のびのびヨガ	一般男女	20:00~20:50	1/24~3/14	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	1/10~3/14	10	40人	5200円
	姿勢矯正 うしろ姿美人	一般男女	9:20~10:20	1/11~3/15	10	30人	5200円
金	体幹メソッドYoga 初心者	一般男女	10:35~11:35	1/11~3/15	10	45人	5200円
	美骨盤!調整ダンス	一般男女	11:50~12:50	1/18~3/15	8	25人	6000円
	美尻エクササイズ	一般女子	13:45~14:45	1/18~3/15	8	20人	4200円
	夜ヨガ ~キャンドルPlus~	一般男女	19:30~20:30	1/11~3/15	10	35人	5200円
	はじめての体幹メソッドYoga	一般男女	19:00~19:50	1/11~3/15	10	25人	5200円
	体幹メソッドYoga 初級	一般男女	20:00~21:00	1/11~3/15	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	1/12~3/16	10	40人	5200円
土	キッズHIPHOP A	未就学児(4~6歳)	11:15~12:15	1/12~3/16	10	15人	6200円
	キッズHIPHOP B	小学1~3年生	13:00~14:00	1/12~3/16	10	20人	6200円
	キッズHIPHOP C	小学4~6年生	14:00~15:00	1/12~3/16	10	20人	6200円
	健康太極拳・八段錦	一般男女	15:15~16:45	1/12~3/16	10	30人	5200円
日	ベリーダンス	一般女子	11:00~12:00	1/13~3/10	8	20人	6500円
	ゆったりヨガ ~心と体のリセットプログラム~	一般男女	19:00~20:00	1/13~3/10	8	30人	4200円