

水郷体育館 第3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)
☑9月25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。

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	10/8~12/17	8	40人	4200円
	バレーボール	一般男女	10:00~12:00	10/29~3/10	12	40人	7300円
	らくらく椅子ヨガ	一般男女	10:30~11:30	10/22~12/17	8	25人	4200円
	エアロビクス(午前)	一般男女	11:00~12:00	10/8~12/17	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	10/8~12/17	8	25人	4200円
	エアロビクス(夜間)	一般男女	19:00~20:00	10/8~12/24	8	36人	4200円
	ゆるほぐしヨガ	一般男女	19:30~20:30	10/8~12/17	8	35人	4200円
	タイ式エクササイズ	一般男女	20:10~21:00	10/8~12/17	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	10/16~12/18	10	25人	5300円
	骨盤調整ストレッチ	一般女子	10:30~11:30	10/23~12/11	8	15人	6100円
	姿勢改善バランスボール	一般男女	11:40~12:40	10/16~12/18	10	25人	5300円
	ジョイフルダンス	一般男女	12:50~13:50	10/16~12/18	6	20人	3600円
	やさしいヨガ	一般男女	14:00~15:00	10/16~12/18	10	35人	5300円
	キッズフットサル(A)	未就学児(4~6歳)	16:30~17:15	10/16~12/18	6	20人	4500円
	キッズフットサル(B)	小学1~3年生	17:25~18:15	10/16~12/18	6	20人	4500円
	体幹メソッド・Yoga(初級)	一般男女	18:45~19:45	10/16~12/18	10	45人	5300円
木	体幹メソッド・Yoga(中級)	一般男女	20:00~21:00	10/16~12/18	10	45人	5300円
	ペルビック・ストレッチ	一般男女	9:50~10:50	10/10~12/12	10	20人	7300円
	ストレッチ&ヨガ	一般男女	11:00~12:00	10/10~12/12	10	45人	5300円
	キッズフラダンス(ケイキ)	4~13歳女子	17:45~18:45	10/17~12/12	8	25人	6100円
	骨盤エクササイズ	一般男女	19:00~19:50	10/17~12/12	8	20人	4200円
	のびのびヨガ	一般男女	20:00~20:50	10/17~12/12	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	10/10~12/12	10	40人	5300円
	姿勢矯正 うしろ姿美人	一般男女	9:20~10:20	10/11~12/13	10	30人	5300円
金	体幹メソッド・Yoga(初心者)	一般男女	10:35~11:35	10/11~12/13	10	45人	5300円
	美骨盤!調整ダンス	一般男女	11:50~12:50	10/18~12/13	8	25人	6100円
	美尻♥トレ	一般女子	13:45~14:45	10/18~12/13	8	20人	4200円
	はじめての体幹メソッド・Yoga	一般男女	19:00~19:50	10/11~12/13	10	25人	5300円
	夜ヨガ~キャンドルplus~	一般男女	19:30~20:30	10/18~12/20	10	35人	5300円
	体幹メソッド・Yoga(初級)	一般男女	20:00~21:00	10/11~12/13	10	45人	5300円
	ハワイアン・フラ(午前)	一般女子(16歳以上)	10:00~11:00	10/12~12/21	10	40人	5300円
	キッズHIPHOP(A)	未就学児(4~6歳)	11:15~12:15	10/12~12/21	10	15人	6300円
土	キッズHIPHOP(B)	小学1~3年生	13:00~14:00	10/12~12/21	10	20人	6300円
	キッズHIPHOP(C)	小学4~6年生	14:00~15:00	10/12~12/21	10	20人	6300円
	リラックスヨガ	一般男女	19:00~20:00	10/12~12/14	6	35人	3200円
	ベリーダンス	一般女子	11:00~12:00	10/20~12/8	8	20人	6600円
日	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	10/20~12/8	8	30人	4200円