

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)

- ☑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)
☑6月20日(土)(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。

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	7/7~9/15	9	20人	4800円
	バレーボール教室	一般女子	10:00~12:00	7/7~9/15	8	40人	4900円
	らくらく椅子ヨガ	一般男女	10:30~11:30	7/7~9/15	9	20人	4800円
	エアロビクス 午前	一般男女	11:00~12:00	7/7~9/15	9	20人	4800円
	バランスボール&ストレッチ	一般男女	13:30~14:30	7/7~9/15	10	20人	5300円
	エアロビクス 夜間	一般男女	18:50~19:50	7/7~9/15	8	20人	4200円
	ゆるほぐしヨガ	一般男女	19:30~20:30	7/7~9/15	10	20人	5300円
	タイ式エクササイズ	一般男女	20:10~21:00	7/7~9/15	10	20人	5300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	7/8~9/16	10	20人	5300円
	骨盤調整ストレッチ	一般女子	10:30~11:30	7/15~9/9	8	15人	6100円
	姿勢改善バランスボール	一般男女	11:35~12:35	7/8~9/16	10	20人	5300円
	ジョイフルダンス	一般男女	12:50~13:50	7/15~9/9	6	20人	3600円
	やさしいヨガ	一般男女	14:10~15:10	7/8~9/16	10	20人	5300円
	体幹メソッド・Yoga 初級	一般男女	18:45~19:45	7/8~9/16	10	20人	5300円
	体幹メソッド・Yoga 中級	一般男女	20:00~21:00	7/8~9/16	10	20人	5300円
木	ペルビック・ストレッチ	一般男女	9:50~10:50	7/9~9/17	10	10人	7300円
	ストレッチ&ヨガ	一般男女	11:00~12:00	7/9~9/17	10	20人	5300円
	キッズフラダンス(ケイキ)	女子(4~13歳)	17:45~18:45	7/9~9/17	8	20人	6100円
	太極舞	一般男女	19:00~19:50	7/9~9/10	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	7/9~9/17	10	20人	5300円
	のびのびヨガ	一般男女	20:10~21:00	7/9~9/10	8	20人	4200円
金	姿勢矯正 うしろ姿美人	一般男女	9:15~10:15	7/10~9/18	10	20人	5300円
	体幹メソッド・Yoga 初心者	一般男女	10:35~11:35	7/10~9/18	10	20人	5300円
	美骨盤!調整ダンス	一般男女	11:50~12:50	7/17~9/11	8	20人	6100円
	はじめての体幹メソッド・Yoga	一般男女	18:50~19:40	7/3~9/18	10	20人	5300円
	夜ヨガ~キャンドルplus~	一般男女	19:30~20:30	7/3~9/18	10	20人	5300円
	体幹メソッド・Yoga 初級	一般男女	20:00~21:00	7/3~9/18	10	20人	5300円
土	ハワイアン・フラ 午前	一般女子(16歳以上)	10:00~11:00	7/4~9/12	10	20人	5300円
	キッズHIPHOP A	未就学児(4~6歳)	11:15~12:15	7/4~9/12	10	15人	6300円
	キッズHIPHOP B	小学1~3年生	13:00~14:00	7/4~9/12	10	20人	6300円
	キッズHIPHOP C	小学4~6年生	14:00~15:00	7/4~9/12	10	20人	6300円
	健康太極拳八段錦	一般男女	15:15~16:45	7/4~9/19	10	20人	5300円
	リラックスヨガ	一般男女	19:00~20:00	7/4~9/12	8	20人	4200円
日	ベリーダンス	一般女子	11:00~12:00	7/12~9/6	8	20人	6600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	7/12~9/6	8	20人	4200円