

水郷体育館 第1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、希望講座を記入して郵送、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講座の申し込み(連名は不可)

☑3月25日(木)(必着)

※令和3年度から、2期制になります。

※定員を超えたときは抽選。なお、申し込み少数のとき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	9:50~10:40	4/13~9/7	18	25人	9000円
	バレーボール	一般女子	10:00~12:00	4/13~10/19	18	40人	10800円
	ゆるほぐしヨガ	一般男女	10:30~11:20	4/13~9/7	18	25人	9000円
	エアロビクス 午前	一般男女	11:00~11:50	4/13~9/7	18	25人	9000円
	バランスボール&ストレッチ	一般男女	13:30~14:20	4/13~9/7	18	25人	9000円
	エアロビクス 夜間	一般男女	18:50~19:40	4/13~9/7	18	25人	9000円
	New!! やさしく楽しくからだ調整! バランスコーディネーション®	一般男女	19:30~20:20	4/13~9/7	18	25人	8000円
水	New!! タイ式ヒーリングエクササイズ	一般男女	20:00~20:45	4/13~9/7	16	25人	8000円
	からだバー®エクササイズ	一般男女	9:20~10:10	4/14~9/15	20	20人	10000円
	骨盤調整ストレッチ	一般女子	10:30~11:20	4/14~9/15	20	20人	12000円
	姿勢改善バランスボール	一般男女	11:40~12:30	4/14~9/15	20	25人	10000円
	ジョイフルダンス	一般男女	12:50~13:40	4/21~9/8	12	25人	7200円
	やさしいヨガ	一般男女	14:00~14:50	4/14~9/15	20	25人	10000円
	体幹メソッド・Yoga 初級	一般男女	18:40~19:30	4/14~9/15	20	25人	10000円
木	体幹メソッド・Yoga 中級	一般男女	19:50~20:40	4/14~9/15	20	25人	10000円
	ペルビック・ストレッチ	一般男女	9:50~10:40	4/15~9/16	20	15人	14000円
	ストレッチ&ヨガ	一般男女	11:00~11:50	4/15~9/16	20	25人	10000円
	キッズフラダンス(ケイキ)	女子(4~13歳)	17:45~18:35	4/15~9/9	16	25人	12000円
	太極舞	一般男女	18:40~19:30	4/15~9/9	16	25人	8000円
	のびのびヨガ	一般男女	19:50~20:40	4/15~9/9	16	25人	8000円
	ハワイアン・フラ 夜間	一般女子(16歳以上)	20:00~20:50	4/15~9/16	20	25人	10000円
金	姿勢矯正 うしろ姿美人	一般男女	9:20~10:10	4/16~9/10	20	25人	10000円
	体幹メソッド・Yoga 初心者	一般男女	10:30~11:20	4/16~9/10	20	25人	10000円
	美骨盤!調整ダンス	一般男女	11:50~12:40	4/16~9/10	16	25人	12000円
	はじめての体幹メソッド・Yoga	一般男女	18:40~19:30	4/16~9/10	20	25人	10000円
	夜ヨガ ~キャンドルplus~	一般男女	19:30~20:20	4/16~9/10	20	25人	10000円
	体幹メソッド・Yoga 初級	一般男女	19:50~20:40	4/16~9/10	20	25人	10000円
土	ハワイアン・フラ 午前	一般女子(16歳以上)	10:00~10:50	4/17~9/11	20	25人	10000円
	リラックスヨガ	一般男女	19:00~19:50	4/17~9/11	16	25人	8000円
日	ベリーダンス	一般女子	11:00~11:50	4/18~9/12	16	20人	12800円
	ゆったりヨガ ~心と体のリセットプログラム~	一般男女	19:00~19:50	4/18~9/12	16	25人	8000円