

第1期スポーツ教室のご案内

火曜日	S-01 いきいき健康 山田 菜穂子 講師 65歳以上/定員30名 13:30~14:30 多目的会議室② ★室内シューズ 心身のリフレッシュができます。初めての方、体力のない方にも最適です。 ￥8,000 [全10回]	S-02 ヨガ 畑 砂里 講師 高校生除く18歳以上/定員30名 15:00~16:00 多目的会議室② ★素足 心身のリフレッシュができます。初めての方、体力のない方にも最適です。 ￥8,000 [全10回]	室内シューズは、靴裏が白または紺色のシューズを推奨します。その他シューズでも裏に*NON MARKINGと明記してあるものは床に傷がつきません。 ご協力よろしくお願ひします。							
	S-03 キッズ体育 スポーツプランニングサークル講師 4~6歳/定員10名 15:30~16:15 多目的会議室① ★素足 (必要な方は室内シューズ) ￥10,000 [全10回]	S-04 キッズ体育 スポーツプランニングサークル講師 小学1~2年/定員10名 16:30~17:30 多目的会議室① ★素足 (必要な方は室内シューズ) ￥10,000 [全10回]	S-05 キッズ体育 スポーツプランニングサークル講師 小学3~4年/定員10名 17:45~18:45 多目的会議室① ★素足 (必要な方は室内シューズ) ￥10,000 [全10回]	★マークは各教室で必要な持ち物です。水分やタオルなども						
	水曜日	S-06 アロマストレッチ 鈴木 千津 講師 高校生除く18歳以上/定員30名 9:30~10:30 多目的会議室② ★素足 心身のリフレッシュができます。初めての方、体力のない方にも最適です。 ￥8,000 [全10回]	S-07 ヨガ 畑 砂里 講師 高校生除く18歳以上/定員30名 11:00~12:00 多目的会議室② ★素足 心身のリフレッシュができます。初めての方、体力のない方にも最適です。 ￥8,000 [全10回]	木曜日			S-8 ボディメイク 河崎 明子 講師 高校生除く18歳以上/定員10名 13:30~14:30 多目的会議室① ★室内シューズ 心身のリフレッシュができます。初めての方、体力のない方にも最適です。 ￥8,000 [全10回]			
		金曜日	S-9 やさしいエクササイズ 鈴木 千津 講師 高校生除く18歳以上/定員30名 9:30~10:30 多目的会議室② ★室内シューズ、マット 朝から心身をリフレッシュして、若々しさを保ちましょう！初めての方にも最適です。 ￥8,000 [全10回]				S-10 フラダンス 内田 理砂 講師 高校生除く18歳以上/定員30名 11:00~12:00 多目的会議室② ★素足、筆記用具 (ノート、ペン) 健康増進、シェイプアップ効果が期待できます。最終日には発表会を行います。 ￥8,000 [全10回]		S-11 フラダンス 内田 理砂 講師 高校生除く18歳以上/定員30名 13:00~14:00 多目的会議室② ★素足、筆記用具 (ノート、ペン) 健康増進、シェイプアップ効果が期待できます。最終日には発表会を行います。 ￥8,000 [全10回]	S-12 キッズダンス 高橋 歩 講師 小学3~6年生/定員20名 17:30~18:30 多目的会議室② ★室内シューズ ￥10,000 [全10回]
			(S-03, S-04, S-05, S-06, S-07, S-08, S-10, S-11, S-12)				(S-03, S-04, S-05, S-06, S-07, S-08, S-10, S-11, S-12)		(S-03, S-04, S-05, S-06, S-07, S-08, S-10, S-11, S-12)	(S-03, S-04, S-05, S-06, S-07, S-08, S-10, S-11, S-12)

<教室開催スケジュール>

4月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

5月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

6月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24	25	26	27	28	29

