

フィットネス&スポーツ教室 (12月・1月予定表)

みづスポクラブ

検索 

曜日	シューズ	教室名	時間	対象者	12月開講日	12月受講料	1月開講日	1月受講料
火		脳トレ貯筋運動(火曜教室)	10:00~11:25	60歳以上	4・11・18・25	2,500円	8・15・22・29	2,500円
		姿勢改善ストレッチ	13:00~14:25	成人	4・11・18・25	2,500円	8・15・22・29	2,500円
		ソフトエアロ	19:00~19:55	成人	4・11・18・25	2,000円	8・15・22・29	2,000円
		ミニバスケット(火曜教室)	19:00~21:00	小学3年生~6年生	4・11・18・25	2,500円	8・15・22・29	2,500円
水		健美操	10:00~10:55	成人	5 ・12・26	2,500 ・1,500円	9・16・23・30	2,000円
		大人の脳トレそろばん	11:00~11:55	50歳以上	5・12・19・26	2,000円	9・16・23・30	2,000円
		燃焼!! ステップ台	13:00~13:55	成人	5・12・19・26	2,000円	9・16・23・30	2,000円
		太極拳	14:00~15:25	成人	5・12・19・26	2,500円	9・16・23・30	2,500円
		こどもそろばん(水曜教室)	17:00~18:30	小学生	5・12・19・26	2,500円	9・16・23・30	2,500円
		スポンジテニス	19:30~20:30	小学生	5・12・19・26	2,000円	9・16・23・30	2,000円
		パワーヨガ	20:00~20:55	成人	5・12・19・26	2,000円	1月より新教室表面をご覧ください	
木		脳トレ貯筋運動(木曜教室)	10:00~11:25	60歳以上	6・13・20・27	2,500円	10・17・24・31	2,500円
		初めてのヨガ	13:00~13:55	成人	6・13・20・27	2,000円	10・17・24・31	2,000円
		ベーシックヨガ	19:00~19:55	成人	6・13・20・27	2,000円	10・17・24・31	2,000円
		ミニバスケット(木曜教室)	19:00~21:00	小学3年生~6年生	6・13・20・27	2,500円	10・17・24・31	2,500円
金		やさしいヨガ	10:00~10:55	成人	7・14・21	1,500円	11・18・25	1,500円
		みづスポ歌声(コーラス)	10:00~10:55	成人	7・14・21	1,500円	11・18・25	1,500円
		バランスボール&ストレッチ	13:00~14:25	成人	7・14・21	1,875円	11・18・25	1,875円
		ヒップホップダンス(初級)	19:00~19:55	小学3年生~6年生	7・14・21	1,500円	11・18・25	1,500円
		ヒップホップダンス(中級)	20:00~20:55	小学高学年~成人	7・14・21	1,500円	11・18・25	1,500円
土		こどもそろばん(土曜教室)	9:00~10:30	小学生	1・8・15・22	2,500円	12・19・26	1,875円
		Jr. 英会話(初級)	9:20~10:10	小学1年生以下	1・8・15・22	2,000円	5・12・19・26	2,000円
		Jr. 英会話(中級)	10:10~11:00	小学2年生~6年生	1・8・15・22	2,000円	5・12・19・26	2,000円
		トラベル英会話	11:00~11:50	成人	1・8・15・22	2,000円	5・12・19・26	2,000円
		初めての英会話	11:50~12:40	成人	1・8・15・22	2,000円	5・12・19・26	2,000円
		セラピーヨガ	13:00~13:55	成人	1・8・15・22	2,000円	5・12・19・26	2,000円

★1教室につき1回限り体験することができます。(体験料600円)

★三瀧町外の方は年会費を頂きます。(年会費300円)

★一度納入された受講料は返金できません。

★水分補給はこまめにおこなってください。

★体調を整えたうえで教室へご参加ください。

★活動中のケガについて応急処置は行いますが、それ以外の責任は負いかねます。

★都合により教室の場所を変更することがあります。

★ミニバスケットボール教室(火・木)2教室受講の方は4,000円になります。

★こどもそろばん教室(水・土)2教室受講の方は3,500円になります。

受付は祝日を除く
(火曜日~金曜日 10時~16時)

