

# フィットネス&スポーツ教室 (2月・3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	2月開講日	2月受講料	3月開講日	3月受講料
火		脳トレ貯筋運動 (火)	10:00~11:25	60歳以上	6・13・20・27	2,500円	6・13・20・27	2,500円
		姿勢改善ストレッチ	13:00~14:25	成人	6・13・20・27	2,500円	6・13・20・27	2,500円
		ソフトエアロ	19:00~19:55	成人	6・13・20・27	2,000円	6・13・20・27	2,000円
		ミニバスケット (火)	19:00~21:00	小学3年生~6年生	6・13・20・27	2,500円	6・13・27	1,875円
水		健美操	10:00~10:55	成人	7・14・21・28	2,000円	7・14・28	1,500円
		健身操	11:00~11:55	60歳以上	7・14・21・28	2,000円	7・14・28	1,500円
		踏台昇降運動	13:00~13:55	成人	7・14・21・28	2,000円	7・14・28	1,500円
		太極拳	14:00~15:25	成人	7・14・21・28	2,500円	7・14・28	1,875円
		スポンジテニス	19:30~20:30	小学生	7・14・21・28	2,000円	7・14・28	1,500円
		パワーヨガ	20:00~20:55	成人	7・14・21・28	2,000円	7・14・28	1,500円
木		脳トレ貯筋運動 (木)	10:00~11:25	60歳以上	1・8・15・22	2,500円	1・8・15・22	2,500円
		初めてのヨガ	13:00~13:55	成人	1・8・15・22	2,000円	1・8・15・22	2,000円
		ベーシックヨガ	19:00~19:55	成人	1・8・15・22	2,000円	1・8・15・22	2,000円
		ミニバスケット (木)	19:00~21:00	小学3年生~6年生	1・8・15・22	2,500円	1・8・15・22	2,500円
金		やさしいヨガ	10:00~10:55	成人	2・9・16・23	2,000円	2・9・16・23	2,000円
		みづスポ歌声教室	10:00~10:55	成人	2・9・16・23	2,000円	2・9・16・23	2,000円
		バランスボール&ストレッチ	13:00~14:25	成人	2・9・16・23	2,500円	2・9・16・23	1,875円
		キッズダンス MAIKO	19:00~19:55	小学3年生~6年生	2・9・16・23	2,000円	2・9・16・23	2,000円
		ジャズヒップホップダンス	20:00~20:55	小学高学年~成人	2・9・16・23	2,000円	2・9・16・23	2,000円
土		Jr. 英会話 (初級)	9:20~10:10	【定員満了】	10・24	1,000円	3・10・17・24	2,000円
		Jr. 英会話 (中級)	10:10~11:00		10・24	1,000円	3・10・17・24	2,000円
		初めての英会話	11:00~11:50	成人	10・24	1,000円	3・10・17・24	2,000円
		セラピーヨガ	13:00~13:55	成人	10・24	1,000円	3・10・17・24	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)

★三瀧町外の方からも年会費を頂いております。(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。

★体調を整えたく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。

随時受付中!!

詳細は三瀧体育振興協会の  
担当スタッフまでご連絡ください。

☎ 0942-65-1115



【お申込み: 問合せ】 三瀧体育振興協会事務局 (火~金 10時~16時)

久留米市三瀧町玉満 2593-1 (みづま総合体育館内)