

# フィットネス&スポーツ教室【4月・5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	4月開講日	4月受講料	5月開講日	5月受講料
火		脳トレ貯筋運動 (火)	10:00~11:25	60歳以上	3・10・17・24	2,500円	1・8・15・22	2,500円
		姿勢改善ストレッチ	13:00~14:25	成人	3・10・17・24	2,500円	1・8・15・22	2,500円
		ソフトエアロ	19:00~19:55	成人	3・10・17	1,500円	8・15・22	1,500円
		ミニバスケット (火)	19:00~21:00	小学3年生~6年生	3・10・17・24	2,500円	1・8・15・22	2,500円
水		健美操	10:00~10:55	成人	11・18・25	1,500円	2・9・16	1,500円
	New	大人の脳トレそろばん	11:00~11:55	50歳以上	4・11・18・25	2,000円	2・9・16・23	2,000円
		燃焼!!ステップ台	13:00~13:55	成人	4・11・18・25	2,000円	2・9・16・23	2,000円
		太極拳	14:00~15:25	成人	4・11・18・25	2,500円	2・9・16・23	2,500円
		スポンジテニス	19:30~20:30	小学生	4・11・18・25	2,000円	2・9・16・23	2,000円
		パワーヨガ	20:00~20:55	成人	4・11・18・25	2,000円	2・9・16・23	2,000円
木		脳トレ貯筋運動 (木)	10:00~11:25	60歳以上	5・12・19・26	2,500円	10・17・24・31	2,500円
		初めてのヨガ	13:00~13:55	成人	5・12・19・26	2,000円	10・17・24・31	2,000円
		ベーシックヨガ	19:00~19:55	成人	5・12・19・26	2,000円	10・17・24・31	2,000円
		ミニバスケット (木)	19:00~21:00	小学3年生~6年生	5・12・19・26	2,500円	10・17・24・31	2,500円
金		やさしいヨガ	10:00~10:55	成人	6・13・20・27	2,000円	11・18・25	1,500円
		みづスポ歌声教室	10:00~10:55	成人	6・13・20・27	2,000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	6・13・20・27	2,500円	11・18・25	1,875円
		キッズダンス	19:00~19:55	小学3年生~6年生	6・13・20・27	2,000円	11・18・25	1,500円
		ジャズヒップホップダンス	20:00~20:55	小学高学年~成人	6・13・20・27	2,000円	11・18・25	1,500円
土		Jr.英会話 (初級)	9:20~10:10	小学1年生以下	7・14・21・28	2,000円	12・19・26	1,500円
		Jr.英会話 (中級)	10:10~11:00	小学2年生~6年生	7・14・21・28	2,000円	12・19・26	1,500円
		初めての英会話	11:00~11:50	成人	7・14・21・28	2,000円	12・19・26	1,500円
		セラピーヨガ	13:00~13:55	成人	7・14・21・28	2,000円	12・19・26	1,500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)

★三潞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!!**

詳細は三潞体育振興協会事務局

秦・坂井まで連絡ください。



【お申込み・問合せ】三潞体育振興協会事務局 (祝日除く火曜~金曜 10時~16時) ☎ 0942-65-1115