

# 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(火曜教室)      | 10:00~11:25 | 60歳以上     | 5・12・19・26             | 2,500円       | 5・12・19・26   | 2,500円 |
|    |   | 姿勢改善ストレッチ          | 13:00~14:25 | 成人        | 5・12・19・26             | 2,500円       | 5・12・19・26   | 2,500円 |
|    |    | ソフトエアロ             | 19:00~19:55 | 成人        | 5・12・19・26             | 2,000円       | 5・12・19・26   | 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 | 5・12・19・26             | 2,500円       | 5・12・19・26   | 2,500円 |
| 水  |   | 健美操                | 10:00~10:55 | 成人        | <del>5</del> ・13・20・27 | 1,500 2,000円 | 6・13・20・27   | 2,000円 |
|    |   | 大人の脳トレそろばん         | 11:00~11:55 | 50歳以上     | 6・13・20・27             | 2,000円       | 6・13・20・27   | 2,000円 |
|    |    | 燃焼!!ステップ台          | 13:00~13:55 | 成人        | 6・13・20・27             | 2,000円       | 6・13・20・27   | 2,000円 |
|    |    | 太極拳                | 14:00~15:25 | 成人        | 6・13・20・27             | 2,500円       | 6・13・20・27   | 2,500円 |
|    |   | こどもそろばん(水曜教室)      | 17:00~18:30 | 小学生       | 6・13・20・27             | 2,500円       | 6・13・20・27   | 2,500円 |
|    |    | スポンジテニス            | 19:30~20:30 | 小学生       | 6・13・20・27             | 2,000円       | 6・13・20・27   | 2,000円 |
|    |    | ストリートダンス(楽しく踊ろう)   | 19:00~19:55 | 年長~小学生    | 6・13・27                | 1,500円       | 6・13・20・27   | 2,000円 |
|    |    | ストリートダンス(カッコよく踊ろう) | 20:00~20:55 | 小学高学年~成人  | 6・13・27                | 1,500円       | 6・13・20・27   | 2,000円 |
|    |   | ヨガ                 | 19:00~19:55 | 成人        | 6・13・20・27             | 2,000円       | 6・13・20・27   | 2,000円 |
|    |   | アグレッシブヨガ           | 20:00~20:55 | 成人        | 6・13・20・27             | 2,000円       | 6・13・20・27   | 2,000円 |
| 木  |    | 脳トレ貯筋運動(木曜教室)      | 10:00~11:25 | 60歳以上     | 7・14・21・28             | 2,500円       | 7・14・28      | 1,875円 |
|    |   | 初めてのヨガ             | 13:00~13:55 | 成人        | 7・14・21・28             | 2,000円       | 7・14・28      | 1,500円 |
|    |   | ベーシックヨガ            | 19:00~19:55 | 成人        | 7・14・21・28             | 2,000円       | 7・14・28      | 1,500円 |
|    |    | ミニバスケット(木曜教室)      | 19:00~21:00 | 小学3年生~6年生 | 7・14・21・28             | 2,500円       | 7・14・28      | 1,875円 |
| 金  |   | やさしいヨガ             | 10:00~10:55 | 成人        | 1・8・15・22              | 2,000円       | 1・8・15・22・29 | 2,000円 |
|    |   | みづスポ歌声(コーラス)       | 10:00~10:55 | 成人        | 1・8・15・22              | 2,000円       | 1・8・15・22    | 2,000円 |
|    |    | バランスボール&ストレッチ      | 13:00~14:25 | 成人        | 1・8・15・22              | 2,500円       | 1・8・15・22    | 2,500円 |
| 土  |   | こどもそろばん(土曜教室)      | 9:00~10:30  | 小学生       | 2・9・23                 | 1,875円       | 2・9・16       | 1,875円 |
|    |  | Jr. 英会話(初級)        | 9:20~10:10  | 小学1年生以下   | 2・9・23                 | 1,500円       | 2・9・16・23    | 2,000円 |
|    |  | Jr. 英会話(中級)        | 10:10~11:00 | 小学2年生~6年生 | 2・9・23                 | 1,500円       | 2・9・16・23    | 2,000円 |
|    |   | トラベル英会話            | 11:00~11:50 | 成人        | 2・9・23                 | 1,500円       | 2・9・16・23    | 2,000円 |
|    |   | 初めての英会話            | 11:50~12:40 | 成人        | 2・9・23                 | 1,500円       | 2・9・16・23    | 2,000円 |
|    |   | セラピーヨガ             | 13:00~13:55 | 成人        | 2・9・23                 | 1,500円       | 2・9・16・23    | 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)

★三漕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)



【お申込み:問合せ】三漕体育振興協会事務局 (担当:秦・坂井) ☎ 0942-65-1115 FAX0942-65-1160