

【R3年10月/11月/12月教室開催日時予定】

みづスポクラブ

検索

曜日	教室名	時間	対象者	シューズ	10月	11月	12月	受講料 (10月/11月/12月)
					開講日	開講日	開講日	
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・9・16・30	7・14・21	2,500/2,500/1,875円
	姿勢改善ストレッチ	13:00~14:25	成人		5・12・19・26	2・9・16・30	7・14・21	2,500/2,500/1,875円
	ソフトエアロ	19:00~19:55	成人	◎	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14・21	2,000/2,000/1,500円
	ハタヨガ	20:00~20:55	成人		5・12・19・26	2・9・16・30	7・14・21	2,000/2,000/1,500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・9・16・30	7・14・21	2,500/2,500/1,875円
水	健美操(水曜教室)	10:00~10:55	成人		6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	2,000/1,500/2,000円
	大人の脳トレそろばん	11:00~11:55	50歳以上		6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	2,000/1,500/2,000円
	踏み台昇降運動	13:00~13:55	成人	◎	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	2,000/1,500/2,000円
	太極舞(タイチーダンス) 2回/月	14:00~14:55	成人		13・27	10・24	8・23	1,000円
	子供そろばん初級(水曜日) ※	17:00~17:55	小学生(初心者~検定7級)		6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	2,000/1,500/2,000円
	そろばん上級(水曜日) ※	18:00~18:55	小学生以上(検定6級以上)		6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	2,000/1,500/2,000円
	ストリートダンス(楽しく踊ろう)	18:30~19:25	年長~小学生	◎	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	2,000/1,500/2,000円
	ストリートダンス(カッコよく踊ろう)	19:30~20:25	小学高学年~成人	◎	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	2,000/1,500/2,000円
	夜の美 ヨガ	19:00~19:55	成人		6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	2,000/1,500/2,000円
アグレッシブヨガ	20:00~20:55	成人		6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	2,000/1,500/2,000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	4・11・18・25	2・9・16・23	2,500円
	美 ヨガ	13:00~13:55	成人		7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23	2,000円
	ベーシックヨガ	19:00~19:55	成人		7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23	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	◎	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23	2,500円
金	やさしいヨガ	10:00~10:55	成人		1・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・24	2,000円
	みづスポ歌声(コーラス)	10:00~10:55	成人		1・8・15・22	5・12・19・26	3・10・17・24	2,000円
	健美操(金曜教室)	11:00~11:55	成人		1・15	5・19	3・17	1,000円
	子供そろばん初級(金曜日) ※	17:00~17:55	小学生(初心者~検定7級)		1・8・15・22	5・12・19・26	3・10・17・24	2,000円
	そろばん上級(金曜日) ※	18:00~18:55	小学生以上(検定6級以上)		1・8・15・22	5・12・19・26	3・10・17・24	2,000円
	ピラティス(美筋トレーニング)	19:00~19:55	成人		1・15・22・29	12・19・26	3・10・17・24	2,000/1,500/2,000円
	ピラティス(ボディメンテナンス)	20:00~20:55	成人		1・15・22・29	12・19・26	3・10・17・24	2,000/1,500/2,000円
土	のびのび朝ヨガ	10:00~10:55	女性		2・9・16・23	6・13・20・27	4・11・18・25	2,000円
	骨盤エクササイズヨガ	11:00~11:55	女性		2・9・16・23	6・13・20・27	4・11・18・25	2,000円
	Jr. 英会話(初級)	9:20~10:00	年長~小学2年生以下		2・9・16・23	6・13・20・27	4・11・18・25	2,000円
	Jr. 英会話(中級)	10:05~10:55	小学3年生以上		2・9・16・23	6・13・20・27	4・11・18・25	2,000円
	トラベル英会話	11:00~11:50	成人		2・9・16・23	6・13・20・27	4・11・18・25	2,000円
	初めての英会話	11:50~12:40	成人		2・9・16・23	6・13・20・27	4・11・18・25	2,000円
	セラピーヨガ	13:00~13:55	成人		2・9・16・23	6・13・20・27	4・11・18・25	2,000円

コロナ感染予防対策で教室の開催時間を変更することがあります。(※印の教室は、2教室受講割引あり)

★1教室につき1回限り体験できます。(体験料600円) ◎体験は、事前に受付をお願いします。(当日不可)

★三瀨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。(風水害他異常気象の場合は休講とします)

★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・日程を変更することがあります。

★災害・異常気象による臨時休校の時は、小中学校生の教室は休講とさせていただきます。

受付は火曜日~金曜日 10時~16時 (祝日を除く)

【お申込み:問合せ】三瀨体育振興協会事務局 (担当:秦・坂井) ☎ 0942-65-1115 FAX 65-1160

