

# 教室内容/時間(常時開催中)

受講料 (4回/月)(※2回/月)

## 健康体操

- |                   |                 |           |                  |
|-------------------|-----------------|-----------|------------------|
| 1) 脳トレ貯筋運動(火曜コース) | 火曜日 10:00~11:25 | 対象: 60歳以上 | (2,700円)         |
| 2) 姿勢改善ストレッチ      | 火曜日 13:00~14:25 | 対象: 成人    | (2,700円)         |
| 3) ソフトエアロ         | 火曜日 19:00~19:55 | 対象: 成人    | (2,200円)         |
| 4) 健美操            | 水曜日 10:00~10:55 | 対象: 成人    | (2,200円)         |
| 5) 脳トレ貯筋運動(木曜コース) | 木曜日 10:00~11:25 | 対象: 60歳以上 | (2,700円)         |
| 6) いきいきストレッチ      | 金曜日 11:00~11:55 | 対象: 成人    | ※第1・3曜日 (1,200円) |

## ヨガ

- |                        |                 |        |          |
|------------------------|-----------------|--------|----------|
| 1) ハタヨガ                | 火曜日 20:00~20:55 | 対象: 成人 | (2,200円) |
| 2) リフレッシュヨガ            | 水曜日 13:00~13:55 | 対象: 成人 | (2,200円) |
| 3) 夜の美 <sup>🌙</sup> ヨガ | 水曜日 19:00~19:55 | 対象: 成人 | (2,200円) |
| 4) アグレッシブヨガ            | 水曜日 20:00~20:55 | 対象: 成人 | (2,200円) |
| 5) 美 <sup>🌸</sup> ヨガ   | 木曜日 13:00~13:55 | 対象: 成人 | (2,200円) |
| 6) ベーシックヨガ             | 木曜日 19:00~19:55 | 対象: 成人 | (2,200円) |
| 7) やさしいヨガ              | 金曜日 10:00~10:55 | 対象: 成人 | (2,200円) |
| 8) のびのび朝ヨガ             | 土曜日 10:00~10:55 | 対象: 女性 | (2,200円) |
| 9) リラックス骨盤ヨガ           | 土曜日 11:00~11:55 | 対象: 女性 | (2,200円) |
| 10) やさしいヨガ             | 土曜日 13:00~13:55 | 対象: 成人 | (2,200円) |

## 筋力UP

- |               |                 |        |          |
|---------------|-----------------|--------|----------|
| 1) 筋力トレーニング   | 金曜日 19:00~19:55 | 対象: 成人 | (2,200円) |
| 2) トータルエクササイズ | 金曜日 20:00~20:55 | 対象: 成人 | (2,200円) |

## 文化

- |                 |                 |        |          |
|-----------------|-----------------|--------|----------|
| 1) 大人の脳トレそろばん   | 水曜日 11:00~11:55 | 対象: 成人 | (2,200円) |
| 2) みづスポ歌声(コーラス) | 金曜日 10:00~10:55 | 対象: 成人 | (2,200円) |
| 3) トラベル英会話      | 土曜日 11:00~11:50 | 対象: 成人 | (2,200円) |
| 4) 初めての英会話      | 土曜日 11:50~12:40 | 対象: 成人 | (2,200円) |

## 子ども教室

- |              |                 |                   |          |
|--------------|-----------------|-------------------|----------|
| 1) ミニバスケット   | 火曜日 19:00~21:00 | 対象: 小学3年生~6年生     | (2,700円) |
| 2) 子どもそろばん初級 | 水曜日 17:00~17:55 | 対象: 小学生(初心者~検定7級) | (2,200円) |
| 3) そろばん上級    | 水曜日 18:00~19:25 | 対象: 小中学生(検定6級以上)  | (2,700円) |
| 4) ヒップホップダンス | 水曜日 18:30~19:25 | 対象: 年長~小学生(初級者)   | (2,200円) |
| 5) K-POP     | 水曜日 19:30~20:25 | 対象: 小学生以上(中級者)    | (2,200円) |
| 6) ミニバスケット   | 木曜日 19:00~21:00 | 対象: 小学3年生~中学1年生   | (2,700円) |
| 7) 子どもそろばん初級 | 金曜日 17:00~17:55 | 対象: 小学生(初心者~検定7級) | (2,200円) |
| 8) そろばん上級    | 金曜日 18:00~19:25 | 対象: 小中学生(検定6級以上)  | (2,700円) |
| 9) Jr英会話初級   | 土曜日 9:20~10:00  | 対象: 年長~小学2年生      | (2,200円) |
| 10) Jr英会話中級  | 土曜日 10:05~10:55 | 対象: 小学3年生以上       | (2,200円) |

★1教室につき1回限り体験できます。(体験料600円) ◎体験は、事前に電話にて申込みをお願いします。(当日不可)

★三瀧町外の方は年会費を頂きます。(年会費300円) ★ミニバスケットは、気候で空調代が別途かかる月があります。

★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。

【お申込み:問合せ】三瀧体育振興協会事務局(みづま総合体育館内) 電話0942-65-1115

受付:火曜~金曜 10時~16時(祝日を除く)