

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 [🌙] 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 [🌸] 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)