

自主事業教室一覧

曜日	教室名	時間	対象者	受講料	開催場所	備考
月	姿勢改善ヨガ教室	13:00~13:50	成人	770円×実施回数	みづま総体	毎週開催
火	大人のスポンジテニス教室	10:00~11:30	成人	全6回 4,200円	みづま総体	1クール6回
	三瀨ジュニアテニス教室 (低学年・高学年)	17:15~18:15	小学生(1年~3年)	1,100円×実施回数	三瀨農村運動広場 テニスコート	毎週開催
18:30~19:30		小学生(4年~6年)				
水	キッズ運動教室	18:00~19:00	小学生(1年~6年)	1,800円/月2回	みづま総体	第1・3水曜開催
	VIVO体操教室	17:15~18:15	4才~小学3年生	4,000円/月3回		体験無料
		18:30~19:30	小学1年~中学生			
木	筋膜リリース&機能改善教室	14:00~15:00	成人	770円×実施回数	みづま総体	毎週開催
	ジュニアバドミントン教室 (低学年・高学年)	18:00~19:00	小学生(1年~3年)	770円×実施回数		毎週開催
		19:10~20:10	小学生(4年~6年)			
	中学生バドミントン教室	20:15~21:15	中学生(1年~3年)	880円×実施回数		
金	卓球教室	10:00~12:00	成人	全10回 7,700円	みづま総体	1クール10回
	城島テニス教室 (Jr.A・Jr.B・選手クラス)	17:00~18:00	小学生(1年~3年) Jr.Aクラス	1,650円×実施回数	城島 テニスコート	毎週開催
		18:10~19:10	小学生(4年~6年) Jr.Bクラス			
		19:20~20:20	小学1年~中学生 選手クラス			
	キックボクシング教室	18:00~19:00	成人	1,300円×実施回数	みづま総体	毎週開催
19:00~20:00						
毎日	パーソナルトレーニング教室	担当講師 スケジュール	1回コース	2,200円 (城島2,500円)	※城島体育館での指導も対応可 (要相談)	
			5回コース	8,800円 (城島10,000円)		

◎1教室につき、1回限り体験することができます。(体験料は無料以外は1回分の料金となります。)

◎一度納入された受講料は返金できません。

◎教室を休む場合は、みづま総合体育館までご連絡ください。 TEL 0942-65-1115

◎随時教室は受付中です。

◎教室の備品(ラケット・ボール等)は無料貸し出しを行っております。

◎テニス教室は雨天の場合、室内で教室を行います。室内シューズのご準備をお願いします。