

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 | 美姿勢YOGA教室 ～アロマの癒し～ | 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 |
| | 三瀬フットボール教室 | 18:00～19:00 | 小学生（1～6年） | 770円×実施回数 | みづま総体 | |
| | 三瀬ジュニアテニス教室 （低学年・高学年） | 17:15～18:15 18:30～19:30 | 小学生（1年～3年） 小学生（4年～6年） | 1,100円×実施回数 | 三瀬農村運動広場 テニスコート | 毎週開催 |
| 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 18:30～19:30 | 4才～小学3年生 小学1年～中学生 | 4,000円/月3回 | | 体験無料 |
| 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 |
| | 三瀬バドミントン教室 | 18:00～19:00 | 小学生（1年～3年） | 770円×実施回数 | | |
| | | 19:10～20:10 | 小学生（4年～6年） | | | |
| | | 20:15～21:15 | 中学生～成人 | 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 | 19:00～20:00 | 成人 | 1,300円×実施回数 | みづま総体 会議室 | 毎週開催 |
| 20:15～21:15 | | 月2回 | | | | |
| 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 5回コース | 2,200円 （城島2,500円） 8,800円 （城島10,000円） | ※城島体育館での指導も対応可 （要相談） | |

◎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。