

第2期スポーツ教室

番号	コース名	対象	回数	曜日	予定期間	実施時間	定員	受講料【円】	番号	コース名	対象	回数	曜日	予定期間	実施時間	定員	受講料【円】
501	初心者～初級 バドミントン	16歳以上	10	金	7/2 ～9/10	午前10時 ～正午	30人	7,000 (5,600)	557	すっきり姿勢 リセット	16歳以上	11	金	7/2 ～9/17	午前11時15分 ～午後0時30分	30人	5,600 (4,500)
502	初心者		10	水	7/7 ～9/8	午後1時 ～3時	15人	7,000 (5,600)	558	ピラティス	11	水	7/7 ～9/15	午前9時45分 ～11時	30人	5,600 (4,500)	
503			10	金	7/2 ～10/1	午前9時 ～10時30分	15人	6,100 (4,800)	559		11	金	7/2 ～9/17	午後7時 ～8時15分	30人	5,600 (4,500)	
504	初級1		10	水	7/7 ～9/8	午後1時 ～3時	15人	7,000 (5,600)	560	からだにやさしい 健康体操	12	金	7/2 ～9/24	午前9時30分 ～10時50分	30人	6,200 (4,900)	
505			卓球	10	金	7/2 ～10/1	午前10時40分 ～午後0時40分	15人	7,000 (5,600)		561	12	金	7/2 ～9/24	午前11時00分 ～午後0時20分	30人	6,200 (4,900)
506	初級2		10	金	7/2 ～10/1	午前10時40分 ～午後0時40分	15人	7,000 (5,600)	562	ヨガ	16歳以上	10	水	7/7 ～9/8	午前9時30分 ～10時50分	30人	5,100 (4,100)
507	中級1		10	金	7/2 ～10/1	午後1時 ～3時	15人	7,000 (5,600)	563	フロアヨガ	10	水	7/7 ～9/8	午前11時 ～午後0時20分	30人	5,100 (4,100)	
508	中級2		10	金	7/2 ～10/1	午後1時 ～3時	15人	7,000 (5,600)	564	健美操	10	水	7/7 ～9/8	午後7時 ～8時15分	30人	5,100 (4,100)	
509	中級3 レベルアップ		10	金	7/2 ～10/1	午後3時 ～5時	15人	7,000 (5,600)	565	太極拳	11	火	7/6 ～9/14	午前9時30分 ～10時45分	30人	5,600 (4,500)	
510	初心者		10	水	7/14 ～9/22	午前9時 ～10時30分	10人	7,400 (6,000)	566	入門 中級	11	金	7/2 ～9/17	午後1時15分 ～2時45分	30人	5,600 (4,500)	
511		10	金	7/2 ～10/1	午後1時 ～3時	20人	8,900 (7,100)	567	11		水	7/7 ～9/15	午後1時15分 ～2時45分	30人	5,600 (4,500)		
512	初級	10	水	7/14 ～9/22	午前10時30分 ～午後0時30分	10人	8,900 (7,100)	568	フラダンス	16歳以上の 女性	11	火	7/6 ～9/14	午後1時45分 ～3時	30人	5,600 (4,500)	
513	初中級	8	土	7/3 ～9/11	午前9時 ～10時30分	10人	6,000 (4,800)	570	大人のための クラシックバレエ	10	水	7/7 ～9/8	午前11時15分 ～午後0時30分	22人	5,800 (4,700)		
514	中級	10	火	7/6 ～9/7	午後1時 ～3時	10人	8,900 (7,100)	571	キッズ テニス レベル1	小学 1～3年生	10	火	7/6 ～9/7	午後3時30分 ～4時30分	10人	6,100 (4,800)	
515		10	水	7/14 ～9/22	午後1時 ～3時	20人	8,900 (7,100)	572		レベル2	10	火	7/6 ～9/7	午後4時30分 ～5時30分	10人	6,100 (4,800)	
516	上級	10	火	7/6 ～9/14	午後1時 ～3時	10人	8,900 (7,100)	573	ジュニア テニス レベル1	小学 4～6年生	10	水	7/7 ～9/8	午後4時30分 ～5時30分	10人	6,100 (4,800)	
517	女子 トーナメント	16～59歳の 女性(経験者可)	6	月	7/5 ～9/27	午前9時 ～10時30分	8人	5,100 (4,100)	574		レベル2	10	火	7/6 ～9/7	午後4時30分 ～5時30分	10人	6,100 (4,800)
518		8	土	7/3 ～9/11	午前10時40分 ～午後0時10分	8人	6,800 (5,500)	575	少年少女 バドミントン	小学 3～6年生	10	水	7/7 ～9/8	午後4時30分 ～5時30分	10人	6,100 (4,800)	
519	初心者～初級	16歳以上	10	火	7/6 ～9/14	午後7時 ～8時45分	10人	8,900 (7,100)	576	ジュニア バレー	10	火	7/6 ～9/7	午後5時45分 ～6時45分	10人	6,100 (4,800)	
520	中級	10	金	7/2 ～9/17	午後7時 ～8時45分	10人	8,900 (7,100)	577	少年少女 バドミントン	小学 3～6年生	10	水	7/7 ～9/8	午後5時45分 ～6時45分	10人	6,100 (4,800)	
521	中上級	10	水	7/7 ～9/8	午後7時 ～8時45分	10人	8,900 (7,100)	578	ジュニア 卓球	小学 3～6年生	20	水	7/2 ～9/15	午後4時20分 ～5時50分	30人	12,100 (9,700)	
524	レディース バスケットボール	16歳～59歳の 女性(経験者可)	6	月	7/5 ～9/6	午前11時 ～午後0時30分	15人	3,600 (2,900)	579	お母さんと 幼児の体操	2歳児と 母親	10	火	7/6 ～9/7	午前10時 ～11時	10組	6,100 (4,800)
551	エアロビクス シェイプアップ	16歳以上	11	火	7/6 ～9/14	午前11時 ～午後0時30分	30人	5,600 (4,500)	580	3歳児と 母親	10	火	7/6 ～9/7	午前11時15分 ～午後0時15分	10組	6,100 (4,800)	
552	ナイト エアロビクス		11	木	7/1 ～9/16	午後7時 ～8時30分	30人	6,200 (4,900)	581	キッズ チアダンス	年中～ 小学2年生	10	水	7/7 ～9/15	午後3時30分 ～4時30分	15人	7,000 (5,600)
553	エアロビクス		11	金	7/2 ～9/17	午前9時30分 ～11時	30人	5,600 (4,500)	592	キッズ バレエ	年中～ 小学1年生	10	水	7/7 ～9/15	午後4時30分 ～5時30分	15人	7,000 (5,600)
554	ボディ Body フィット		11	火	7/6 ～9/14	午後7時 ～8時30分	30人	5,600 (4,500)	593	ジュニア バレエ	小学 2～6年生	10	水	7/7 ～9/15	午後4時30分 ～5時30分	15人	7,000 (5,600)
555	ソフト エアロビクス		11	土	7/3 ～9/25	午前10時 ～11時30分	30人	5,600 (4,500)	594	お母さんと 幼児の体操	2歳児と 母親	10	木	7/1 ～9/2	午後3時30分 ～4時30分	12人	7,900 (6,400)
556	リズム体操		12	木	7/1 ～9/16	午前9時30分 ～11時	30人	6,200 (4,900)	594	キッズ チアダンス	年中～ 小学2年生	10	木	7/1 ～9/2	午後4時30分 ～5時30分	12人	7,900 (6,400)

ピンポイントバドミントン

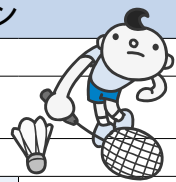
コース名 ダブルス攻撃法

日時 7/1、7/8、7/15 (全3回、木曜日)
午後1時15分～3時15分

対象 16歳～59歳で中級～中上級の方

受講料 2,400円 (毎回施設利用料が必要) 定員 12人

申込 6月11日(金)～6月17日(木)午前9時～午後8時に電話または直接窓口でお申し込みください。 **先着**



自由参加プログラム「はじめてエアロ」

施設利用料だけでご利用いただけるプログラムです。エアロビクスの基本の動きや正しいストレッチ方法を身に付けます。

日時 毎週月曜日 午後0時10分～0時50分
毎週木曜日 午前11時15分～正午

対象 16歳以上の方 定員 各40人 費用 無料

申込 各開始時間の10分前から受け付け **先着**

その他 祝日、第5週、施設整備日を除く。毎回施設利用料が必要。