

西区からのお知らせ

西区体育館スポーツ教室 (日程は変わることがあります。あらかじめご了承ください。)

申込 6月11日(土)～17日(金)午前9時～午後8時に直接来館か電話で。多数時抽選。抽選結果は6月21日(火)の午後3時以降に電話などで確認してください。
申込期間を過ぎての受け付けは、6月22日(水)午前9時より先着順にて対応いたしません(定員に空きがある場合)。

申込先・詳細 西区体育館・温水プール TEL 662-2149

◆子ども・親子向け

対象	教室名	時間	期間・曜日・回数	定員	受講料*
小3～小6	少年少女バドミントン	入門 午後4時15分～5時45分	7月1日～9月9日(金) 全10回	各15人	6,100円
		初級			
		中級			
小3・小4	少年少女テニスA	午後4時～5時	7月7日～9月8日(木) 全10回	各10人	7,400円
小5・小6	少年少女テニスB	午後5時～6時			
小2・小3	少年少女卓球A	午後4時15分～5時45分	6月29日～9月21日(水) 全10回	各10人	7,400円
小4～小6	少年少女卓球B				
5・6歳	キッズヒップホップ	午後3時～4時	7月7日～9月15日(木) 全10回	各20人	6,100円
小1～小6	ジュニアヒップホップ	午後4時～5時			
5・6歳	キッズ新体操A	午後2時～3時	7月7日～9月8日(木) 全10回	各10人	7,400円
		キッズ新体操B			
小1～小4	ジュニア新体操	午後4時～5時30分	7月7日～9月8日(木) 全10回	10人	7,400円
3・4歳と保護者	親子体操	午前11時～正午	7月7日～9月8日(木) 全10回	10組	6,100円

◆一般 (16歳以上) 向け

教室名	時間	期間・曜日・回数	定員	受講料*
卓球	入門 午前9時～10時30分	7月6日～9月14日(水) 全10回	各30人	6,100円(4,800円)
	初級			
	中級(火)	7月5日～9月20日(火) 全10回	30人	
	中級(水A)	7月6日～9月14日(水) 全10回	各15人	
	中級(水B)	7月6日～9月14日(水) 全10回	各15人	
	中級(木)	7月7日～9月8日(木) 全10回	30人	
	中上級	7月6日～9月14日(水) 全10回	30人	

◆一般 (16歳以上) 向け ※弓道のみ18歳以上

教室名	時間	期間・曜日・回数	定員	受講料*
バドミントン	入門 午前9時30分～11時	7月6日～9月7日(水) 全10回	30人	6,100円(4,800円)
	初級	7月6日～9月7日(水) 全10回	15人	7,000円(5,600円)
テニス	初心者	7月13日～8月22日(月/水) 全10回	各10人	7,400円(6,000円)
	初級	7月7日～9月8日(木) 全10回		
	初中級(火)	7月5日～9月13日(火) 全10回		
	初中級(木)	7月14日～9月29日(木) 全10回		
	初中級(金)	7月8日～9月30日(金) 全10回		
	中級(火)	7月5日～9月13日(火) 全10回		
弓道	午後2時30分～4時	7月8日～9月30日(金) 全10回	10人	8,000円(6,400円)
	午後2時30分～4時	7月8日～9月30日(金) 全10回		
さわやか健康体操	午前10時～11時30分	7月6日～9月21日(水) 全10回	各30人	5,100円(4,100円)
からだにやさしい健康体操	午後1時～2時30分	7月1日～9月9日(金) 全10回		
健美操	午前11時～午後0時30分	7月1日～9月9日(金) 全10回		
ピラティス・ボールシェイプ	午後1時～2時10分	7月5日～9月20日(火) 全10回	20人	6,100円(4,800円)
やさしいヨガ	午後1時30分～2時30分	7月7日～9月8日(木) 全10回		
ヨガ	午後1時～2時	7月4日～9月5日(月) 全7回	20人	4,200円(3,400円)
パワーヨガ	入門 午前10時～11時	7月5日～9月13日(火) 全10回	各30人	5,100円(4,100円)
	応用 午前11時30分～午後0時30分			
棒・しなやかエクササイズ	午前10時30分～11時30分	7月1日～9月9日(金) 全10回	各20人	6,100円(4,800円)
からだ改善～正しい姿勢づくりのストレッチ	午前10時～11時10分	7月7日～9月8日(木) 全10回		
手軽にウォーキングとトレーニング	午前11時20分～午後0時30分	7月7日～9月8日(木) 全10回		
はじめてのフラダンス	午前11時～正午	7月5日～9月20日(火) 全10回		
ZUMBA※～ズンバ～	午後7時30分～8時40分	7月2日～9月3日(土) 全10回	各20人	6,100円(4,800円)
ナイトヨガ	午後7時～8時	7月1日～9月16日(金) 全10回		

※ZUMBA=ラテンダンスやエアロビクスなどを融合させたダンスプログラム。
 ※受講料のほかに毎回施設利用料が必要(中学生以下は無料)。受講料の()内は、65歳以上の方および身体に障がいのある方の料金。

広告