

柏崎市総合体育館 第1期スポーツ教室

おススメ!【新規教室のご案内】

日頃より、当教室にご参加いただきましてありがとうございます。

下記のとおり、平成31年4月から新規に開催する教室のご案内をさせていただきます。3/13(水)～申込開始です。

【楽しくフラダンス教室】 女性限定

曜日	時間	指導員	期間					会場
月	19:30～20:30	滝沢	4/8	4/22	5/20	6/10	6/24	会議室
内容	南国ムードを味わいましょう！初めての方、経験のある方どなたでも楽しめます。はだしでレッスンします。パウスカートの貸出できます。							

【楽しくタヒチアンダンス教室】 女性限定

曜日	時間	指導員	期間					会場
月	19:30～20:30	滝沢	4/15	5/13	5/27	6/3	6/17	会議室
内容	初めての方、経験のある方どなたでも楽しめます。仲間と一緒に踊る楽しさを感じましょう！はだしでレッスンします。パレオの貸出できます。							

【全身スッキリ☆動ける身体づくり】

曜日	時間	指導員	期間		会場
火	11:00～12:00	内山	4/9～6/25 (全8回予定)		軽体操室
内容	ストレッチとだれでもできる体幹運動で引き締まった身体をめざします。				

【朝ヨガ教室】

曜日	時間	指導員	期間		会場
金	9:10～10:10	山崎	4/12～6/28 (全10回予定)		軽体操室
内容	すがすがしい朝にヨガで、気持ちのよい1日をスタートしましょう。				