

# 2021年度 第2期 スポーツ教室のご案内

## 教室参加者のみなさまへ

- ・体育館の利用料200円(小中学生100円)が毎回必要です。回数券・期間券をお持ちの方は受付にご提出下さい。
- ・貴重品の管理は各自でお願いします。
- ・スポーツ安全保険の加入ができます。(教室のみ適用で2022年3月31日まで)申込みは総合体育館受付へ
- ・幼児の同伴はできません。
- ・ご意見・ご質問がございましたらお気軽に指導員・職員までお問い合わせください。
- ・新型コロナウイルス感染症拡大や災害等により、やむを得ず中止になる場合もありますのでご了承ください。

柏崎市総合体育館 Tel 21-3751

| 曜           | 時間          | 教室名             | 指導員   | 7月 |    |    |    | 8月 |    |    |    | 9月 |    |    |        | 受講料    |        |
|-------------|-------------|-----------------|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--------|--------|--------|
| 月           | 9:50~10:50  | ゆるやかエクササイズ      | 村山    | 5  | 12 | 19 | 26 | 2  | -  | 23 | 30 | 6  | 13 | -  | 27     | 3,500円 |        |
|             | 11:00~12:00 | かんたんステップ        | 山崎    | 5  | 12 | 19 | 26 | 2  | -  | 23 | 30 | 6  | 13 | -  | 27     |        |        |
|             | 18:45~19:45 | チャレンジステップ       | 山崎    | 5  | 12 | 19 | 26 | 2  | -  | 23 | 30 | 6  | 13 | -  | 27     |        |        |
|             | 19:30~20:30 | 楽しくフラダンス        | 滝沢    | 5  | -  | 19 | -  | -  | -  | 23 | -  | 6  | -  | -  | -      | 1,600円 |        |
|             |             | 楽しくタヒチアンダンス     |       | -  | 12 | -  | -  | 2  | -  | -  | 30 | -  | -  | -  | 27     |        |        |
| 20:00~21:00 | かんたんエアロ     | 桑田              | 5     | 12 | 19 | 26 | 2  | -  | 23 | 30 | 6  | 13 | -  | 27 | 3,500円 |        |        |
| 火           | 9:50~10:50  | エンジョイエアロ        | 山崎    | 6  | 13 | -  | 27 | 3  | 10 | 24 | 31 | 7  | 14 | -  | 28     | 3,500円 |        |
|             | 13:30~14:30 | ゆっくりエアロ         | 小山    | 6  | 13 | -  | 27 | 3  | 10 | 24 | 31 | 7  | 14 | -  | 28     |        |        |
| 水           | 9:50~10:50  | ヨガ(午前)          | 杉浦    | 7  | 14 | 21 | 28 | -  | 11 | 18 | 25 | 1  | 8  | 15 | -      | 3,500円 |        |
|             | 11:00~12:00 | ZUMBA®(ズンバ)     |       | 7  | 14 | 21 | 28 | -  | 11 | 18 | 25 | 1  | 8  | 15 | -      |        |        |
|             | 13:30~14:30 | ゆっくりステップ        | 山崎    | 7  | 14 | 21 | 28 | -  | 11 | 18 | 25 | -  | 8  | 15 | 22     |        |        |
|             | 19:00~20:00 | ボディコンディショニング    | 小山    | -  | 14 | 21 | 28 | 4  | 11 | 18 | 25 | 1  | 8  | 15 | -      |        |        |
|             | 20:10~21:10 | 脂肪燃焼エアロ         | 山崎    | -  | 14 | 21 | 28 | 4  | 11 | 18 | 25 | 1  | 8  | 15 | -      |        |        |
| 木           | 9:50~10:50  | スローステップ運動       | 村山    | 1  | 8  | 15 | -  | 29 | -  | 12 | 19 | 26 | 2  | 9  | 16     | -      | 3,500円 |
|             | 11:00~12:00 | 体幹(コア)運動        | 今井(礼) | 1  | 8  | 15 | -  | 29 | -  | 12 | 19 | 26 | 2  | 9  | 16     | -      |        |
|             | 13:30~14:30 | 太極拳(午後)         | 中村    | 1  | 8  | 15 | -  | 29 | -  | 12 | 19 | 26 | 2  | 9  | 16     | -      |        |
|             | 19:30~20:30 | 太極拳(夜)          | 田原    | 1  | 8  | 15 | -  | 29 | 5  | -  | 19 | 26 | 2  | 9  | 16     | -      |        |
|             | 20:00~21:00 | ヨガ(初級)          | 桑田    | -  | 8  | 15 | -  | 29 | 5  | 12 | 19 | 26 | 2  | 9  | 16     | -      |        |
| 金           | 9:40~10:40  | そふとエアロ          | 山崎    | 2  | 9  | -  | -  | 30 | -  | -  | 20 | 27 | 3  | 10 | 17     | 24     | 3,150円 |
|             | 11:00~12:00 | 姿勢改善ピラティス       | 今井(亜) | 2  | 9  | -  | -  | 30 | -  | -  | 20 | 27 | 3  | 10 | 17     | 24     |        |
|             | 13:30~14:30 | ゆっくりエアロ         | 小山    | 2  | 9  | -  | -  | 30 | -  | -  | 20 | 27 | 3  | 10 | 17     | 24     |        |
|             | 20:00~21:00 | ステップエクササイズ      | 星野    | 2  | 9  | -  | -  | 30 | 6  | -  | 20 | 27 | 3  | 10 | 17     | 24     |        |
| 土           | 18:30~19:30 | ZUMBA®(ズンバ) ①   | 今井(亜) | 3  | 10 | -  | 24 | 31 | 7  | -  | 21 | 28 | 4  | 11 | 18     | -      | 3,500円 |
|             | 20:00~21:00 | ZUMBA®(ズンバ) ②   |       | 3  | 10 | -  | 24 | 31 | 7  | -  | 21 | 28 | 4  | 11 | 18     | -      |        |
|             | 19:30~20:30 | ゆったりヨガ・ルーシーダットン | 渡辺    | 3  | 10 | -  | 24 | 31 | 7  | -  | 21 | 28 | 4  | 11 | -      | -      | 3,150円 |
| 金           | 10:00~11:30 | シニアスポーツ         | 佐竹    | 2  | 9  | -  | -  | 30 | -  | -  | -  | 27 | 3  | 10 | 17     | -      | 2,450円 |

