

2021年度 第3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	10月				11月				12月				受講料	
月	9:50~10:50	ゆるやかエクササイズ	村山	-	11	18	25	1	8	15	22	-	6	13	20	-	3,500円
	11:00~12:00	かんたんステップ	山崎	4	11	18	25	-	8	15	22	29	6	13	-	-	
	18:45~19:45	チャレンジステップ	山崎	-	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	-	-	
	19:30~20:30	楽しくフラダンス	滝沢	4	-	-	25	-	8	-	-	29	-	13	-	-	2,000円
		楽しくタヒチアンダンス		-	11	-	-	1	-	-	22	-	6	-	-	27	
20:00~21:00	かんたんエアロ	桑田	-	11	18	25	1	8	15	-	29	6	13	20	-	3,500円	
火	9:50~10:50	エンジョイエアロ	山崎	5	12	-	26	2	9	-	-	30	7	14	-	28	3,150円
	11:00~12:00	かんたんヨガ		5	12	-	26	2	9	-	-	30	7	14	-	28	
	13:30~14:30	ゆっくりエアロ	小山	5	12	-	26	2	9	-	-	30	7	14	-	28	
	19:30~20:30	ジュニアヒップホップ(初級)	KANABUN	5	12	-	26	2	9	-	-	30	7	14	-	28	
水	9:50~10:50	ヨガ(午前)	杉浦	6	13	20	27	-	10	17	24	1	8	15	-	3,500円	
	11:00~12:00	ZUMBA®(ズンバ)		6	13	20	27	-	10	17	24	1	8	15	-		
	13:30~14:30	ゆっくりステップ	山崎	6	13	20	27	-	10	17	24	1	8	15	-		
	19:00~20:00	ボディコンディショニング	小山	6	13	20	27	-	10	17	24	1	8	15	-		
	20:10~21:10	脂肪燃焼エアロ	山崎	6	13	20	27	-	10	17	24	1	8	15	-		
木	9:50~10:50	スローステップ運動	村山	7	14	21	28	-	11	18	25	2	9	16	-	3,500円	
	11:00~12:00	体幹(コア)運動	今井(礼)	7	14	21	28	-	11	18	25	2	9	16	-		
	13:30~14:30	太極拳(午後)	中村	7	14	21	28	-	11	18	25	2	9	16	-		
	19:30~20:30	太極拳(夜)	田原	7	14	21	28	-	11	18	25	-	9	16	23		
	20:00~21:00	ヨガ(初級)	桑田	7	14	-	28	-	11	18	25	2	9	16	23		
金	9:40~10:40	そふとエアロ	山崎	1	8	15	22	29	-	-	-	26	3	10	17	24	3,500円
	11:00~12:00	姿勢改善ピラティス	今井(亜)	1	8	15	22	29	-	-	-	26	3	10	17	24	
	13:30~14:30	ゆっくりエアロ	小山	1	8	15	22	29	-	-	-	26	3	10	17	24	
	20:00~21:00	ステップエクササイズ	星野	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	-	-	-	
土	18:30~19:30	ZUMBA®(ズンバ) ①	今井(亜)	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	-	-	-	3,500円
	20:00~21:00	ZUMBA®(ズンバ) ②		2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	-	-	-	
	19:30~20:30	ゆったりヨガ・ルーシーダットン	渡辺	-	9	16	23	30	6	13	20	27	4	-	18	-	
金	10:00~11:30	シニアスポーツ	佐竹	1	-	15	22	-	-	-	-	26	3	10	17	24	2,800円

