

2022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2023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	3	-	17	24	31	7	14	21	28	5	12	-	-	3,500円
	11:00~12:00	かんたんステップ	山崎	3	-	17	24	31	7	-	21	28	5	12	19	-	
	10:30~11:30	体幹(コア)運動	今井(礼)	3	-	17	24	-	7	14	21	-	5	12	19	26	
	18:45~19:45	チャレンジステップ	山崎	3	-	17	24	31	7	-	21	28	5	12	19	-	
	19:30~20:15	楽しくフラダンス	滝沢	3	-	17	24	31	7	14	-	28	5	12	-	26	
	20:20~21:05	楽しくタヒチアダンス		3	-	17	24	31	7	14	-	28	5	12	-	26	
	20:00~21:00	かんたんエアロ	桑田	-	-	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	-	
火	9:50~10:50	エンジョイエアロ	山崎	4	11	-	25	1	8	-	22	29	6	13	-	-	3,150円
	11:00~12:00	かんたんヨガ	山崎	4	11	-	25	1	8	-	22	29	6	13	-	-	
	13:30~14:30	ゆっくりエアロ	小山	4	11	-	25	1	8	-	22	29	6	13	-	-	
	19:00~20:00	ジュニアヒップホップ(初級)	KANABUN	4	11	-	25	1	8	-	22	29	6	13	-	-	
水	9:50~10:50	ヨガ(午前)	杉浦	5	12	19	26	2	9	16	-	30	7	14	-	-	3,500円
	11:00~12:00	ZUMBA®(ズンバ)		5	12	19	26	2	9	16	-	30	7	14	-	-	
	13:30~14:30	ゆっくりステップ	山崎	5	12	19	26	2	9	16	-	30	7	14	-	-	
	19:00~20:00	リラックスヨガ	小山	5	12	19	26	2	9	16	-	30	7	14	-	-	
	20:10~21:10	脂肪燃焼エアロ	山崎	5	12	19	26	2	9	16	-	30	7	14	-	-	
木	9:50~10:50	スローステップ運動	村山	6	13	20	27	-	10	17	24	1	8	15	-	-	3,500円
	11:00~12:00	体幹(コア)運動	今井(礼)	6	13	20	27	-	10	17	24	1	8	15	-	-	
	13:30~14:30	太極拳(午後)	中村	6	13	20	27	-	10	17	24	1	8	15	-	-	
	19:00~20:00	太極拳(夜)	田原	6	13	20	27	-	10	17	24	1	8	15	-	-	
	20:10~21:10	ヨガ(初級)	桑田	6	13	20	27	-	10	17	24	1	8	15	-	-	
金	9:40~10:40	そふとエアロ	山崎	7	14	21	28	4	11	-	25	2	9	16	-	-	3,500円
	11:00~12:00	姿勢改善ピラティス	今井(亜)	7	14	21	28	4	11	-	25	2	9	16	-	-	
	13:30~14:30	ゆっくりエアロ	小山	7	14	21	28	4	11	-	25	2	9	16	-	-	
	20:00~21:00	ステップエクササイズ	星野	7	14	21	28	4	11	-	25	2	9	16	-	-	
土	18:30~19:30	ZUMBA®(ズンバ) ①	今井(亜)	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	-	-	-	3,500円
	20:00~21:00	ZUMBA®(ズンバ) ②		1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	-	-	-	
	19:30~20:30	ゆったりヨガ・ルーシーダットン	渡辺	-	8	15	22	29	5	12	19	26	3	-	17	-	
金	10:00~11:30	シニアスポーツ	佐竹	-	14	21	-	4	11	-	25	2	9	16	23	-	3,150円

