

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