

# 2023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2024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。

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	2	-	16	23	30	6	13	20	-	-	4	11	18	-	-	4,000円
	11:00~12:00	かんたんステップ	山崎	2	-	16	23	30	-	13	20	27	-	-	11	18	25		
	10:30~11:30	体幹(コア)運動	今井(礼)	2	-	16	23	30	6	13	20	27	-	4	11	-	-		
	18:45~19:45	チャレンジステップ	山崎	2	-	16	23	30	6	-	20	27	-	4	11	18	-		
	19:30~20:15	楽しくフラダンス	滝沢	2	-	16	23	-	6	-	20	27	-	4	11	18	-	3,600円	
	20:20~21:05	楽しくタヒチアダンス		2	-	16	23	-	6	-	20	27	-	4	11	18	-		
	20:00~21:00	かんたんエアロ	桑田	-	-	16	23	30	6	13	20	27	-	4	11	18	-	4,000円	
火	9:50~10:50	エンジョイエアロ	山崎	3	10	-	24	31	7	14	-	28	-	5	12	-	26	4,000円	
	11:00~12:00	かんたんヨガ	山崎	3	10	-	24	31	7	14	-	28	-	5	12	-	26		
	13:30~14:30	ゆっくりエアロ	小山	3	10	-	24	31	7	14	-	28	-	5	12	-	26		
	18:30~19:30	ZUMBA®(ズンバ) ①	今井(亜)	3	10	-	24	31	7	14	-	28	-	5	12	-	26		
	20:00~21:00	ZUMBA®(ズンバ) ②		3	10	-	24	31	7	14	-	28	-	5	12	-	26		
	19:00~20:00	ジュニアヒップホップ(初級)	KANABUN	3	10	-	24	31	7	14	-	28	-	5	12	-	26		
水	9:50~10:50	ヨガ(午前)	杉浦	-	11	18	25	-	1	8	15	22	29	6	13	-	-	4,000円	
	11:00~12:00	ZUMBA®(ズンバ)		-	11	18	25	-	1	8	15	22	29	6	13	-	-		
	13:30~14:30	ゆっくりステップ	山崎	-	11	18	25	-	1	8	15	22	29	6	13	-	-		
	19:00~20:00	リラックスヨガ	小山	-	11	18	25	-	1	8	15	22	29	6	13	-	-		
	20:10~21:10	脂肪燃焼エアロ	山崎	-	11	18	25	-	1	8	15	22	29	6	13	-	-		
木	9:50~10:50	スローステップ運動	村山	5	12	19	26	-	2	9	16	-	-	7	14	21	-	4,000円	
	11:00~12:00	体幹(コア)運動	今井(礼)	5	12	19	26	-	2	9	16	-	30	7	14	-	-		
	13:30~15:00	太極拳(午後)	中村	5	12	19	26	-	2	9	16	-	30	7	14	-	-		
	20:00~21:00	やさしいヨガ(初級)	桑田	-	12	19	26	-	2	9	16	-	30	7	14	21	-		
金	9:40~10:40	そふとエアロ	山崎	6	13	20	27	-	-	10	17	24	-	1	8	15	-	-	4,000円
	11:00~12:00	姿勢改善ピラティス	今井(亜)	6	13	20	27	-	-	10	17	24	-	1	8	15	-	-	
	13:30~14:30	ゆっくりエアロ	小山	6	13	20	27	-	-	10	17	24	-	1	8	15	-	-	
	20:00~21:00	ステップエクササイズ	星野	6	13	20	27	-	-	10	17	24	-	1	8	15	-	-	
金	10:00~11:30	シニアスポーツ	佐竹	-	13	20	27	-	-	-	17	24	-	1	8	15	22	3,600円	
土	11:00~12:00	親子運動あそび	笹川	-	14	-	28	-	4	11	-	25	-	2	9	-	23	4,000円	
月	10:00~12:00	ラージ卓球	藤井	2	-	16	23	30	6	13	20	27	-	4	11	-	-	7,500円	
水			田辺	-	11	18	25	-	1	8	15	22	29	6	13	-	-	7,500円	
金			與口	-	13	20	27	-	-	-	17	24	-	1	8	15	22	6,750円	