

2023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 | 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 | - | - | 15 | 22 | 29 | 5 | - | 19 | 26 | 4 | 11 | 18 | 25 | 4,000円 | |
| | 11:00~12:00 | かんたんステップ | 山崎 | - | - | 15 | 22 | 29 | 5 | - | 19 | 26 | 4 | 11 | 18 | 25 | | |
| | 10:30~11:30 | 体幹(コア)運動 | 今井(礼) | - | - | 15 | 22 | 29 | 5 | - | 19 | 26 | 4 | 11 | 18 | 25 | | |
| | 18:45~19:45 | チャレンジステップ | 山崎 | - | - | 15 | 22 | 29 | 5 | - | 19 | 26 | 4 | 11 | 18 | 25 | | |
| | 19:30~20:15 | 楽しくフラダンス | 滝沢 | - | - | 15 | 22 | 29 | 5 | - | 19 | 26 | 4 | 11 | 18 | 25 | | |
| | 20:20~21:05 | 楽しくタヒチアダンス | | - | - | 15 | 22 | 29 | 5 | - | 19 | 26 | 4 | 11 | 18 | 25 | | |
| | 20:00~21:00 | かんたんエアロ | 桑田 | - | - | 15 | 22 | 29 | 5 | - | 19 | 26 | 4 | 11 | 18 | 25 | | |
| 火 | 9:50~10:50 | エンジョイエアロ | 山崎 | - | 9 | - | 23 | 30 | 6 | 13 | - | 27 | 5 | 12 | - | 26 | 3,600円 | |
| | 11:00~12:00 | かんたんヨガ | 山崎 | - | 9 | - | 23 | 30 | 6 | 13 | - | 27 | 5 | 12 | - | 26 | | |
| | 13:30~14:30 | ゆっくりエアロ | 小山 | - | 9 | - | 23 | 30 | 6 | 13 | - | 27 | 5 | 12 | - | 26 | | |
| | 18:30~19:30 | ZUMBA®(ズンバ) ① | 今井(亜) | - | 9 | - | 23 | 30 | 6 | 13 | - | 27 | 5 | 12 | - | 26 | | |
| | 20:00~21:00 | ZUMBA®(ズンバ) ② | | - | 9 | - | 23 | 30 | 6 | 13 | - | 27 | 5 | 12 | - | 26 | | |
| | 19:00~20:00 | ジュニアヒップホップ(初級) | KANABUN | - | 9 | - | 23 | 30 | 6 | 13 | - | 27 | 5 | 12 | - | 26 | | |
| 水 | 9:50~10:50 | ヨガ(午前) | 杉浦 | - | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | - | 28 | 6 | 13 | - | 27 | 4,000円 | |
| | 11:00~12:00 | ZUMBA®(ズンバ) | | - | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | - | 28 | 6 | 13 | - | 27 | | |
| | 13:30~14:30 | ゆっくりステップ | 山崎 | - | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | - | 28 | 6 | 13 | - | 27 | | |
| | 19:00~20:00 | リラックスヨガ | 小山 | - | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 | 6 | 13 | - | - | | |
| | 20:10~21:10 | 脂肪燃焼エアロ | 山崎 | - | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 | 6 | 13 | - | - | | |
| 木 | 9:50~10:50 | スローステップ運動 | 村山 | - | 11 | 18 | 25 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 7 | 14 | - | - | 4,000円 | |
| | 11:00~12:00 | 体幹(コア)運動 | 今井(礼) | - | 11 | 18 | 25 | - | 8 | 15 | 22 | 29 | 7 | 14 | 21 | - | | |
| | 13:30~15:00 | 太極拳(午後) | 中村 | - | 11 | 18 | 25 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 7 | 14 | - | - | | |
| | 20:00~21:00 | やさしいヨガ(初級) | 桑田 | - | 11 | 18 | 25 | - | 8 | 15 | 22 | 29 | 7 | 14 | 21 | - | | |
| 金 | 9:40~10:40 | そふとエアロ | 山崎 | 5 | 12 | 19 | 26 | - | 9 | 16 | - | 1 | 8 | 15 | 22 | - | 4,000円 | |
| | 11:00~12:00 | 姿勢改善ピラティス | 今井(亜) | 5 | 12 | 19 | 26 | - | 9 | 16 | - | 1 | 8 | 15 | 22 | - | | |
| | 13:30~14:30 | ゆっくりエアロ | 小山 | 5 | 12 | 19 | 26 | - | 9 | 16 | - | 1 | 8 | 15 | 22 | - | | |
| | 20:00~21:00 | ステップエクササイズ | 星野 | 5 | 12 | 19 | 26 | 2 | 9 | 16 | - | 1 | 8 | 15 | - | - | | |
| 金 | 10:00~11:30 | シニアスポーツ | 佐竹 | 5 | 12 | 19 | 26 | - | 9 | 16 | - | 1 | 8 | 15 | 22 | - | 4,000円 | |
| 土 | 11:00~12:00 | 親子運動あそび | 笹川 | 6 | 13 | - | 27 | - | - | - | - | 24 | 2 | 9 | - | - | - | 3,000円 |
| 月 | 10:00~12:00 | ラージ卓球 | 藤井 | - | - | 15 | 22 | 29 | 5 | - | 19 | 26 | 4 | 11 | 18 | 25 | 7,500円 | |
| 水 | | | 田辺 | - | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | - | 28 | 6 | 13 | - | 27 | | |
| 金 | | | 與口 | 5 | 12 | 19 | 26 | - | 9 | 16 | - | 1 | 8 | 15 | 22 | - | | |