

# 2024年度 第1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2025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	4月				5月				6月				受講料	
月	9:50~10:50	健康維持エクササイズ	星野	-	8	15	22	-	-	13	20	27	3	10	-	24	3,600円
	11:00~12:00	かんたんステップ	山崎	-	8	15	22	-	-	13	20	27	3	10	-	24	
	10:30~11:30	体幹(コア)運動	今井(礼)	-	8	15	22	-	-	13	20	27	3	10	-	24	
	18:45~19:45	チャレンジステップ	山崎	-	8	15	22	-	-	13	20	27	3	10	17	24	4,000円
	19:30~20:15	楽しくフラダンス	滝沢	-	8	15	22	-	-	13	20	27	3	10	17	24	
	20:20~21:05	楽しくタヒチアンダンス		-	8	15	22	-	-	13	20	27	3	10	17	24	
	20:00~21:00	かんたんエアロ	桑田	-	8	15	22	-	-	13	20	27	3	10	17	24	
火	9:50~10:50	エンジョイエアロ	山崎	2	9	-	23	30	-	14	-	28	4	11	-	25	3,600円
	11:00~12:00	かんたんヨガ	山崎	2	9	-	23	30	-	14	-	28	4	11	-	25	
	13:30~14:30	ゆっくりエアロ	小山	2	9	-	23	30	-	14	-	28	4	11	-	25	
	18:30~19:30	ZUMBA®(ズンバ) ①	今井(亜)	2	9	-	23	30	7	14	-	28	4	11	-	25	4,000円
	20:00~21:00	ZUMBA®(ズンバ) ②		2	9	-	23	30	7	14	-	28	4	11	-	25	
	19:00~20:00	ジュニアヒップホップ(初級)	KANABUN	2	9	-	23	30	7	14	-	28	4	11	-	25	
水	9:50~10:50	ヨガ(午前)	杉浦	-	10	17	24	1	8	15	22	29	5	-	19	-	4,000円
	11:00~12:00	ZUMBA®(ズンバ)		-	10	17	24	1	8	15	22	29	5	-	19	-	
	13:30~14:30	ゆっくりステップ	山崎	-	10	17	24	1	8	15	22	29	5	-	19	-	
	19:00~20:00	リラックスヨガ	小山	-	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	-	-	
	20:10~21:10	脂肪燃焼エアロ	山崎	-	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	-	-	
木	9:50~10:50	てくてくステップ	星野	4	11	18	-	-	9	16	23	-	6	13	20	27	4,000円
	11:00~12:00	体幹(コア)運動	今井(礼)	4	11	18	-	-	9	16	23	-	6	13	20	27	
	13:30~15:00	太極拳(午後)	中村	4	11	18	-	2	9	16	23	-	6	13	20	-	
	20:00~21:00	やさしいヨガ(初級)	桑田	-	11	18	25	-	9	16	23	30	6	13	20	-	
金	9:40~10:40	そふとエアロ	山崎	5	12	19	-	-	10	17	24	-	7	14	-	28	3,600円
	11:00~12:00	姿勢改善ピラティス	今井(亜)	5	12	19	-	-	10	17	24	-	7	14	-	28	
	13:30~14:30	ゆっくりエアロ	小山	5	12	19	-	-	10	17	24	-	7	14	-	28	
	20:00~21:00	ステップエクササイズ	星野	5	12	19	26	-	10	17	24	31	7	14	-	-	4,000円
金	10:00~11:30	シニアスポーツ	吉川	5	12	19(会)	-	-	10	17	24	-	-	14	-	28	3,200円
月	10:00~12:00	ラージ卓球	藤井	-	8	15	22	-	-	13	20	27	3	10	-	24	6,750円
水			田辺	-	10	17	24	1	8	15	22	29	5	-	-	26	7,500円