

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