

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2026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	9:45～10:45	健康維持エクササイズ	星 野	6	－	20	27		－	10	－	－		1	8	15	22	－	3,200円
	11:00～12:00	かんたんステップ	山 崎	6	－	20	27		－	10	－	－		1	8	15	22	－	
	10:30～11:30	体幹(コア)運動	今井(礼)	6	－	20	－		－	10	－	－		1	8	15	22	－	2,800円
	18:45～19:45	チャレンジステップ	山 崎	6	－	20	27		－	10	17	－		1	8	15	22	－	3,600円
	19:30～20:15	楽しくフラダンス	滝 沢	6	－	20	27		－	10	17	－		1	8	15	22	－	
	20:20～21:05	楽しくタヒチアダンス		6	－	20	27		－	10	17	－		1	8	15	22	－	
	20:00～21:00	かんたんエアロ	桑 田	6	－	20	27		－	10	17	－		1	8	15	22	－	
火	9:50～10:50	エンジョイエアロ	山 崎	7	14	－	28		4	11	－	25		2	9	－	23		3,600円
	11:00～12:00	かんたんヨガ	山 崎	7	14	－	28		4	11	－	25		2	9	－	23		
	13:30～14:30	ゆっくりエアロ	小 山	7	14	－	28		4	11	－	25		2	9	－	23		
	18:30～19:30	ZUMBA®(ズンバ) ①	今井(亜)	7	14	－	28		4	11	－	25		2	9	－	23		
	20:00～21:00	ZUMBA®(ズンバ) ②		7	14	－	28		4	11	－	25		2	9	－	23		
	19:00～20:00	ジュニアヒップホップ(初級)	KANABUN	7	14	－	28		4	11	－	25		2	9	－	23		
水	9:50～10:50	ヨガ(午前)	杉 浦	1	8	15	22	－	5	12	19	26		3	10	－	－	－	4,000円
	11:00～12:00	ZUMBA®(ズンバ)		1	8	15	22	－	5	12	19	26		3	10	－	－	－	
	13:30～14:30	ゆっくりステップ	山 崎	－	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	－	24	－	
	19:00～20:00	リラックスヨガ	小 山	－	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	－	－	
	20:10～21:10	脂肪燃焼エアロ	山 崎	－	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	－	24	－	
木	9:45～10:45	てくてくステップ	星 野	2	9	16	23	30	6	13	20	－		4	11	－	25		4,000円
	11:00～12:00	体幹(コア)運動	今井(礼)	2	9	16	23	－	－	13	20	27		4	11	18	25		
	13:30～15:00	太極拳(午後)	中 村	－	9	16	23	30	6	13	20	27		4	11	18	－		
	20:00～21:00	やさしいヨガ(初級)	桑 田	－	9	16	23	30	6	13	20	27		4	11	18	－		
金	9:40～10:40	そふとエアロ	山 崎	3	10	17	24	31	7	－	21	28		5	12	－	26		4,000円
	11:00～12:00	姿勢改善ピラティス	今井(亜)	3	10	17	24	－	7	－	21	28		5	12	19	26		
	13:30～14:30	シェイプアップエアロ	小 山	3	10	17	24	31	7	－	21	28		5	12	19	－		
	20:00～21:00	ステップエクササイズ	星 野	3	10	17	24	31	7	14	21	28		5	12	－	－		
金	10:00～11:30	シニアスポーツ		－	－	17	24	31	7	－	21	28		5	12	19	26		4,000円
月	10:00～12:00	ラージ卓球	藤 井	6	－	20	27		－	10	17	－		1	8	15	22	－	6,750円
水			田 辺	1	8	15	22	29	－	12	19	26		3	10	－	－		7,500円