2024年度　第4期　スポーツ教室のご案内

【 訂正 】

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