

<教室内容>

※窓口受付は10:00~17:00です。

一般教室

教室名	と き		内 容	対 象 (抽 選)	定 員	費 用 (保険料含)	申込日	
やさしいヨガ	10/7~12/23 の月曜日 (全10回)		13:00~14:00	穏やかな呼吸を意識を向けて、心地よく体を動かしてやさしくヨガのポーズを行います。心と体のこねほねをほどき、ストレスを解放しリフレッシュを図る	一般 (初心者向け)	30人	4,000円	抽選申込 9/3(火)~9(月) 抽選日 9/11(水)
健康フィットネス	初級	10/1~12/17 の火曜日 (全9回)	10:00~11:00	有酸素運動・筋力・ストレッチの3要素を取り入れ、音楽に合わせて楽しく健康づくり	一般	各30人	各3,600円	
	通常		11:15~12:15					
バレーボール	10/1~12/17 の火曜日 (全9回)		9:30~12:00	バレーボールの楽しさを体験しながら、9人制バレーにおける基本動作を習得(初心者・未経験者歓迎)	一般	22人	4,500円	
ヨガ	1部	10/2~12/11 の水曜日 (全11回)	9:30~10:30	ヨガのポーズや呼吸法により、体のゆがみ・ストレスなど肉体と精神両面を改善	一般	各30人	各4,400円	本申込 9/12(木)~18(水) 休館日 9/10(火)
	2部		11:00~12:00					
リラックスヨガ	1部	10/3~12/12 の木曜日 (全11回)	9:30~10:30	ゆっくりとした呼吸と無理のないポーズで心と身体のリラクゼーションを図る	一般	各30人	各4,400円	
	2部		11:00~12:00					
スロートレーニング	1部	10/4~12/13 の金曜日 (全11回)	9:30~10:30	ストレッチや音楽に合わせた簡単な運動で低下する筋力を維持するための運動初心者の方にも気軽に参加できるプログラム	一般 (中・高齢者向け)	各30人	各3,300円	
	2部		10:45~11:45					

子ども教室

教室名	と き		内 容	対 象 (抽 選)	定 員	費 用 (保険料含)	申込日	
ヒップホップジュニア	10/7~12/16 の月曜日 (全9回) 通年制		16:30~17:30	ダンスの基礎・柔軟性・筋力・リズム感を養い、踊る楽しさ・礼儀・協調性などを身につける	小学1年~6年生	現在 満員	4,500円 (秋期分)	キャンセル待ち 随時受付
K-POPダンス	10/4~12/13 の金曜日 (全11回) 通年制		16:30~17:30	流行りのK-POPアイドルの振り付けを楽しく踊る。基礎練習からはじめ、様々なダンスに挑戦していくことで体力や表現力の向上と協調性を育む	小学1年~6年生	現在 満員	5,500円 (秋期分)	
エヴェッサ バスケットボール スクール	10/3~12/19 の木曜日 (全12回) 通年制		17:00~18:20	バスケットボールの楽しさはもちろん、運動能力向上、個人のスキルアップ、将来のプロ選手候補育成を目的とする	小学3年~6年生	若干名	19,800 (秋期分)	抽選申込 9/3(火)~9(月) 抽選日 9/11(水) 本申込 9/12(木)~18(水)

※ 注意事項 電話及び代理での申込はできません。通年制教室以外の申込は抽選申込と本申込が必要です。通年制教室は本申込が必要です。
2部開催教室(健康フィットネス・ヨガ・リラックスヨガ・スロートレーニング)は、2部の申込者が13名に満たない場合、1部のみでの開催となります。
また、抽選日以後の部の移動はできません。

<教室開催日>

コース名	場所	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	予備日
ヒップホップジュニア	(月) A会議室	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16				12/23
やさしいヨガ	(月) 柔剣道場	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23			
健康フィットネス	(火) 柔剣道場	10/1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/19	11/26	12/3	12/17				12/24
バレーボール	(火) 大体育室	10/1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/19	11/26	12/3	12/17				12/24
ヨ ガ	(水) 柔剣道場	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11		12/18
リラックスヨガ	(木) 柔剣道場	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12		12/19
エヴェッサ バスケットボール スクール	(木) 大体育室	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	
K-POPダンス	(金) A会議室	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13		12/20
スロートレーニング	(金) 柔剣道場	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13		12/20

※ 一部、日程・場所等が変更になることがあります。



総合スポーツセンターHP

