

# ○ 教室空き状況一覧 ○

市民スポーツセンター

2020.10.22

曜日	教室名	時間	対象	内容	料金/月	空き状況	
月	小学生フットサル(中学年)	17:15~18:45	小学3・4年生	楽しさいっぱい！フットサルが大好きになる教室です。個々の能力アップを図ります。	990 ~ 3,960	2	
	成人バドミントン	16:00~17:30	18才以上	ラケットの握り方やフットワークなど基礎からゆっくり練習しますので、初心者の方でも安心です。	990 ~ 3,960	7	
火	ヨガ(火)① (A)	10:00~10:50	18才以上	腹式呼吸や各種ポーズにより、自律神経の調整、ボディバランスの調整・強化を図ります。	770 ~ 3,850	1	
	ヨガ(火)① (B)					2	
	ヨガ(火)②	11:00~11:50	18才以上		770 ~ 3,850	7	
	幼児フットサル	16:00~17:00	5才以上(未就学児)		楽しさいっぱい！フットサルが大好きになる教室です。個々の能力アップを図ります。	880 ~ 4,400	4
	小学生フットサル(高学年)	17:15~18:45	小学5・6年生		990 ~ 4,950	7	
水	ピラティス(水)	13:00~13:50	18才以上	インナーマッスを鍛えながら、全身の筋肉をバランスよく強化します。	770 ~ 3,850	21	
木	幼児体操(木) (A)	16:45~17:45	4才以上(未就学児)	マット・鉄棒・跳び箱など色々な用具を使って、元気いっぱい身体を動かします。	880 ~ 4,400	2	
	幼児体操(木) (B)					2	
金	ヨガ(金)	10:00~10:50	18才以上	腹式呼吸や各種ポーズにより自律神経の調整、ボディバランスの調整・強化を図ります。	770 ~ 3,850	4	
	ピラティス(金)	11:00~11:50	18才以上	インナーマッスを鍛えながら全身の筋肉をバランスよく強化します。	770 ~ 3,850	4	
	Jr.HipHop (A)	17:15~18:15	小学生	音楽に合わせて、基礎的なステップや動きからダンスの楽しさを学びます。	880 ~ 4,400	5	
	Jr.HipHop (B)					4	
	幼児体操(金) (A)	16:45~17:45	4才以上(未就学児)	マット・鉄棒・跳び箱など色々な用具を使って、元気いっぱい身体を動かします。	880 ~ 4,400	2	
	幼児体操(金) (B)					3	

※教室のお申し込みは、市民スポーツセンター（042-326-2211）までお問い合わせください。

各教室の体験もできますので、お気軽にお問い合わせください。



# ○ 教室空き状況一覧 ○

ひかりスポーツセンター

2020.10.23

曜日	教室名	時間	対象	内容	料金/月	空き状況
月	卓球(初級)	14:15~15:30	18才以上	初心者でも安心のクラスです。基本動作から試合が出来るまで丁寧に練習します。	990 ~ 2,970	14
	幼児新体操	16:00~17:00	4才以上(未就学児)	ボール・リボンを使った演技など、基礎の動きからはじめます。	880 ~ 2,640	12
	小学生新体操	17:15~18:15	小学生		880 ~ 2,640	20
	幼児体操(月)	16:00~17:00	4才以上(未就学児)	マット・鉄棒・跳び箱など色々な用具を使って、元気いっぱい身体を動かします。	880 ~ 2,640	15
	小学生体操(月)	17:15~18:15	小学生		880 ~ 2,640	4
火	ヨガ&ピラティス	14:15~15:05	18才以上	柔軟性や自律神経系の均衡調整が期待できるヨガとインナーマッスルに働きかけるピラティスを組み合わせたプログラムです。	770 ~ 3,850	13
	よちよち体操	16:00~17:00	2~3才児と保護者	お母さんと一緒に色々な用具を使って身体を動かすことの楽しさを学びます。	880 ~ 4,400	8
	逆上がり	17:15~17:45	4才~小学6年生	30分間で徹底的に練習し、逆上がりの完成を目指します。	440 ~ 2,200	12
	縄跳び	17:45~18:15	5才~小学6年生	リズム感や下肢を強化しながら、前跳び~二重跳びの完成を目指します。	440 ~ 2,200	11
	幼児体操(火)	16:00~17:00	4才以上(未就学児)	マット・鉄棒・跳び箱など色々な用具を使って、元気いっぱい身体を動かします。	880 ~ 4,400	13
	小学生体操(火)	17:15~18:15	小学生		880 ~ 4,400	14
木	Jr.チアダンス(低学年)	16:00~17:00	小学1~3年生	ポンポンを持って、音楽に合わせて、元気に楽しく踊ります。	880 ~ 4,400	8
	Jr.チアダンス(高学年)	17:15~18:15	小学3~6年生		880 ~ 4,400	12
	幼児体操(木)	16:00~17:00	4才以上(未就学児)	マット・鉄棒・跳び箱など色々な用具を使って、元気いっぱい身体を動かします。	880 ~ 4,400	8
	小学生体操(木)	17:15~18:15	小学生		880 ~ 4,400	12
土	卓球(中・上級)	17:15~18:30	18才以上	試合に必要な応用技術を中心に練習します。競技力向上及び大会入賞を目標とした練習を行います。	990 ~ 1,980	14

※教室のお申し込みは、ひかりスポーツセンター(042-595-8865)までお問い合わせください。

各教室の体験もできますので、お気軽にお問い合わせください。



# ○ 教室空き状況一覧 ○

## 市民室内プール

2020.10.23

曜日	教室名	時間	対象	内容	料金/月	空き状況
	ヨガ(月)②	11:00~11:50	18才以上	腹式呼吸や各種ポーズにより、自律神経の調整、ボディバランスの調整・強化を図ります。	770 ~ 3,080	1
火	骨盤矯正ヨガ	10:00~10:50	18才以上	スタイル維持を目的とした骨盤改善運動を中心にを行います。*お子さんも一緒に入室できます。	770 ~ 3,850	1
	ラテンダンス	11:00~11:50	18才以上	ラテンダンス特有の腰を振る振りつけで、ウエストを細く、お尻を引き締めて「くびれ」を作ります。	770 ~ 3,850	2
	初めての骨盤矯正エクササイズ	12:00~12:50	18才以上	骨盤や美しい姿勢を保つためのエクササイズです。初めて教室に参加される方に最適なプログラムです。	770 ~ 3,850	9
	ピラティス	13:00~13:50	18才以上	インナーマッスルを鍛えながら、全身の筋肉をバランスよく強化します。	770 ~ 3,850	3
	Jr.HipHop(低学年)	16:00~17:00	小学1~3年生	音楽に合わせて、基礎的なステップや動きから踊りを学びます。	880 ~ 4,400	5
	Jr.HipHop(高学年)	17:15~18:15	小学4~6年生		880 ~ 4,400	5
	水	夜のピラティス	19:10~20:00	18才以上	インナーマッスルを鍛えながら、全身の筋肉をバランスよく強化します。	770 ~ 3,850
木	ヨガ(木)	10:00~10:50	18才以上	腹式呼吸や各種ポーズにより、自律神経の調整、ボディバランスの調整・強化を図ります。	770 ~ 3,850	2
	初めてのHipHop	19:00~19:50	小学生以上	音楽に合わせて、基礎的なステップや動きから学びます。	770 ~ 3,850	1
金	ヨガ(金)①	10:00~10:50	18才以上	腹式呼吸や各種ポーズにより、自律神経の調整、ボディバランスの調整・強化を図ります。	770 ~ 3,850	3
	ヨガ(金)②	11:00~11:50	18才以上		770 ~ 3,850	1
	子どもフラダンス	16:45~17:45	年長~小学6年生	ハワイアン心地よいリズムに合わせて踊ります。柔軟性・イメージ力・表現力を養います。	880 ~ 4,400	5

※教室のお申し込みは、市民室内プール(042-325-6868)までお問い合わせください。

各教室の体験もできますので、お気軽にお問い合わせください。

