

# 平成30年度 1月からのスポーツ教室開催一覧(大人向け)

中スポーツセンター

曜日	教室名	時間・場所	参加料(回数)	定員	対象	日程
月	歌声教室	9:00~10:00 (研修室)	¥3,780(全7回)	30人	60歳以上	1月 7, 21 2月 4, 18 3月 4, 11, 18
	ピギナースエアロ	10:00~10:50 (第3体育室)	¥2,800(全7回)	40人	16歳以上	
	ラージボール卓球	11:00~12:45 (第1体育室)	¥5,250(全7回)	30人	16歳以上	
	ピラティス	11:00~11:50 (第3体育室)	¥3,010(全7回)	40人	16歳以上	
	やさしいピラティス	12:00~12:50 (第3体育室)	¥3,010(全7回)	40人	16歳以上	
	スポーツ吹き矢	11:15~12:45 (第2体育室)	¥4,550(全7回)	20人	16歳以上	
火	中級テニス	9:30~11:00 (第1体育室)	¥11,880(全11回)	14人	16歳以上	1月 8, 15, 22, 29 2月 5, 12, 19, 26 3月 5, 12, 19
	初中級テニス①	9:30~11:00 (第1体育室)	¥11,880(全11回)	14人	16歳以上	
	初級テニス	11:15~12:45 (第1体育室)	¥11,880(全11回)	14人	16歳以上	
	初中級テニス②	11:15~12:45 (第1体育室)	¥11,880(全11回)	14人	16歳以上	
	シニアストレッチ①	11:00~11:50 (第3体育室)	¥4,730(全11回)	30人	50歳以上	
	シニアストレッチ②	12:00~12:50 (第3体育室)	¥4,730(全11回)	30人	50歳以上	
	姿勢デザイン	11:10~12:10 (研修室)	¥8,640(全8回)	20人	16歳以上	1月 8, 15, 22, 29 2月 5, 12, 19, 26
水	卓球	9:00~10:45 (第1体育室)	¥7,500(全10回)	56人	16歳以上	1月 9, 23, 30 2月 6, 13, 20, 27 3月 6, 13, 20
	太極拳【水】	14:00~15:30 (第2体育室)	¥5,400(全10回)	50人	16歳以上	1月 9, 16, 23, 30 2月 6, 13, 20, 27 3月 6, 13
	シンプルエアロ	9:00~9:50 (第3体育室)	¥4,730(全11回)	40人	16歳以上	1月 9, 16, 23, 30 2月 6, 13, 20, 27 3月 6, 13, 20
	はじめてフラダンス	10:00~10:50 (第3体育室)	¥5,940(全11回)	25人	16歳以上 女性	
	フラダンス	11:00~11:50 (第3体育室)	¥5,940(全11回)	30人	16歳以上 女性	
	はじめてテニス	11:15~12:15 (第2体育室)	¥9,460(全11回)	14人	16歳以上	
	ひまわり健康体操	13:10~14:40 (第1体育室)	¥4,730(全11回)	100人	50歳以上	
	社交ダンス(入門)	9:10~10:00 (研修室)	¥5,280(全11回)	女性10人 男性10人	16歳以上	
	社交ダンス(初中級)	10:15~11:30 (研修室)	¥5,940(全11回)	女性15人 男性10人	16歳以上	
	脳トレ体操	12:00~12:50 (第3体育室)	¥4,730(全11回)	40人	60歳以上	
フラメンコ	11:45~12:45 (研修室)	¥10,800(全10回)	20人	16歳以上 女性	1月 9, 16, 30 2月 6, 13, 20, 27 3月 6, 13, 20	

曜日	教室名	時間・場所	参加料(回数)	定員	対象	日程
木	バドミントン	9:00~10:45 (第1体育室)	¥9,700(全10回)	44人	16歳以上	1月 10, 17, 24, 31 2月 7, 14, 21, 28 3月 7, 14
	託児 バドミントン	9:00~11:00 (研修室)	¥7,000(全10回)	12人	2歳~未就学児	
	日本舞踊エクササイズ	9:00~9:50 (第3体育室)	¥5,400(全10回)	25人	40歳以上 女性	
	生活習慣病予防	11:10~12:40 (第1体育室)	¥4,300(全10回)	55人	50歳以上	
	リンパボディメンテナンス	14:00~14:50 (研修室)	¥5,400(全10回)	30人	16歳以上	
	ほほえみヨガ①	11:00~11:50 (第3体育室)	¥4,800(全10回)	30人	16歳以上	
	ほほえみヨガ②	12:00~12:50 (第3体育室)	¥4,800(全10回)	30人	16歳以上	
金	太極拳【金】	13:10~14:40 (第1体育室)	¥5,400(全10回)	100人	16歳以上	1月 11, 18, 25 2月 1, 8, 15, 22 3月 1, 8, 15
	絵手紙教室	11:20~12:50 (研修室)	¥3,200(全5回)	25人	16歳以上	1月 11, 25 2月 8, 22 3月 8
	書道教室	11:20~12:50 (研修室)	¥3,200(全5回)	25人	16歳以上	1月 18 2月 1, 15 3月 1, 15
	スタンダードエアロ	10:00~10:50 (第3体育室)	¥4,730(全11回)	40人	16歳以上	1月 11, 18, 25 2月 1, 8, 15, 22 3月 1, 8, 15, 22
	エンジョイスポーツ	11:10~12:50 (第2体育室)	¥5,500(全11回)	40人	40歳以上	
	夜金テニス (初級・中級)	21:10~22:40 (第1体育室)	¥14,190(全11回)	各12人	16歳以上	
土	土曜テニス (中級・中上級)	7:45~9:00 (第1体育室)	¥14,190(全11回)	各12人	16歳以上	1月 12, 19, 26 2月 2, 9, 16, 23 3月 2, 9, 16, 23
	エンジョイエアロ	9:00~9:50 (第3体育室)	¥4,730(全11回)	40人	16歳以上	
	すっきりヨガ①	8:40~9:40 (第2体育室)	¥4,730(全11回)	55人	16歳以上	1月 12, 19, 26 2月 2, 9, 16, 23 3月 9, 16, 23, 30
	すっきりヨガ②	9:45~10:45 (第2体育室)	¥4,730(全11回)	55人	16歳以上	

