

令和6年度 鷲宮スポーツ・コミュニティプラザフロア 夏期短期教室 参加者募集

対象	No	曜日	教室名	開催場所	時間	定員	対象	参加費		開催日				
								一般	会員	初回	2回	3回	4回	
成人(中学生以上)	F01	日	初めてのピラティス	体育館	9:45~10:45	30	成人(中学生以上)	4,000円	3,600円	7/21(日)	7/28(日)	8/18(日)	8/25(日)	
	F02		ヨガ	体育館	11:00~12:00	30	成人(中学生以上)	4,000円	3,600円	7/21(日)	7/28(日)	8/18(日)	8/25(日)	
	F03	月	ピラティス	多目的	10:45~11:45	16	成人(中学生以上)	3,000円	2,700円	7/29(月)	8/5(月)	8/19(月)		
	F05	火	骨盤ストレッチ	多目的	10:10~11:10	16	成人(中学生以上)	4,000円	3,600円	7/23(火)	7/30(火)	8/6(火)	8/20(火)	
	F06		ZUMBA	体育館	11:30~12:30	30	成人(中学生以上)	4,000円	3,600円	7/23(火)	7/30(火)	8/6(火)	8/20(火)	
	F07		ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	多目的	11:30~12:30	16	成人(中学生以上)	4,000円	3,600円	7/23(火)	7/30(火)	8/6(火)	8/20(火)	
	F08		燃焼系ボクシング	多目的	19:40~20:40	14	成人(中学生以上)	4,000円	3,600円	7/23(火)	7/30(火)	8/6(火)	8/20(火)	
	F09	水	かんたんエクササイズ	多目的	10:30~11:30	16	成人(中学生以上)	4,000円	3,600円	7/24(水)	7/31(水)	8/7(水)	8/21(水)	
	F11		アロマヨガ	会議室	20:15~21:15	14	成人(中学生以上)	4,000円	3,600円	7/24(水)	7/31(水)	8/7(水)	8/21(水)	
	F12	木	クラシックバレエ	多目的	19:00~20:30	15	成人(中学生以上)	5,200円	4,800円	7/25(木)	8/1(木)	8/8(木)	8/22(木)	
	F13	金	フラダンス	体育館	14:00~15:00	45	成人(中学生以上)	4,000円	3,600円	7/26(金)	8/2(金)	8/9(金)	8/23(金)	
	F14		ヨガ	会議室	20:30~21:30	14	成人(中学生以上)	4,000円	3,600円	7/26(金)	8/2(金)	8/9(金)	8/23(金)	
	F15	土	コアローラー	会議室	9:45~10:45	14	成人(中学生以上)	4,000円	3,600円	7/27(土)	8/3(土)	8/17(土)	8/24(土)	
	F16		ラテンエアロ	会議室	11:00~12:00	14	成人(中学生以上)	4,000円	3,600円	7/27(土)	8/3(土)	8/17(土)	8/24(土)	
	F17		初めてのヨガ	多目的	12:30~13:30	16	成人(中学生以上)	4,000円	3,600円	7/27(土)	8/3(土)	8/17(土)	8/24(土)	
	F18		ピラティス	会議室	19:00~20:00	14	成人(中学生以上)	4,000円	3,600円	7/27(土)	8/3(土)	8/17(土)	8/24(土)	
	親子	F19	月	おかあさんといっしょ	多目的	15:00~16:00	10組	2・3歳と保護者	3,000円	2,700円	7/29(月)	8/5(月)	8/19(月)	
		F20	木	ヨチピコ	多目的	10:30~11:15	10組	1歳~3歳と保護者	4,000円	3,600円	7/25(木)	8/1(木)	8/8(木)	8/22(木)
F22		土	親子体操	体育館	9:30~10:30	25組	3~6歳末就学児と保護者	4,000円	3,600円	7/27(土)	8/3(土)	8/17(土)	8/24(土)	
子ども	F23	月	リトルバレエ	会議室	15:00~16:00	14	4~6歳末就学児	3,000円	2,700円	7/29(月)	8/5(月)	8/19(月)		
	F24	水	幼児体操	多目的	14:00~15:00	18	4~6歳末就学児	4,000円	3,600円	7/24(水)	7/31(水)	8/7(水)	8/21(水)	
	F25		小学生体操	多目的	16:30~17:30	18	小学1~6年生	4,000円	3,600円	7/24(水)	7/31(水)	8/7(水)	8/21(水)	
	F26	木	ちびっこダンス	多目的	15:30~16:30	16	4~6歳末就学児	4,000円	3,600円	7/25(木)	8/1(木)	8/8(木)	8/22(木)	
	F28	土	幼児体操	多目的	14:10~15:10	18	4~6歳末就学児	4,000円	3,600円	7/27(土)	8/3(土)	8/17(土)	8/24(土)	
	F29		小学生体操	多目的	15:20~16:20	18	小学1~6年生	4,000円	3,600円	7/27(土)	8/3(土)	8/17(土)	8/24(土)	
	F30		アクション教室※	多目的	16:30~17:30	14	小学1~4年生	4,000円	3,600円	7/27(土)	8/3(土)	8/17(土)	8/24(土)	

※ける・よける・ころがる等の動作を取り入れて、運動機能の向上を目指します。

No	教室名	開催場所	時間	定員	対象	参加費		開催日			教室内容
						一般	会員	初回	2回	3回	
F31	ふわふわトランポリン & バランスボール	体育館	8:00~8:50	20	小学1~4年	3,000円	2,700円	7/31(水)	8/1(木)	8/2(金)	ふわふわトランポリンでいろんな技にチャレンジ！ バランスボールでバランス&体幹強化トレーニング
F32	跳び箱	多目的	9:10~10:00	18	小学1~4年	3,000円	2,700円	7/31(水)	8/1(木)	8/2(金)	苦手克服！低い段から高い段にチャレンジ！
F33	運動能力UP	体育館	8:00~8:50	20	小学生	2,000円	1,800円	8/21(水)	8/22(木)		運動能力UPのために、ラダートレーニングやサーキットトレーニングでリズムやバランス、反応能力などを含む7つの運動能力を鍛えます！
F34	逆上がり	多目的	9:10~10:00	18	小学1~4年	2,000円	1,800円	8/21(水)	8/22(木)		苦手克服！逆上がりのコツお伝えします！

夏だけの特別「夏期短期教室」を開催！ 新学期に向けて夏休みの間に頑張ろう！！