



令和2年度1月～3月自主事業一覧



事業名	開催日時		対象および内容など		応募人数	参加費	講師
1 はじめてのヨガ (朝)	1/25 2/1,8,22 3/1,8,22 (全7回)	月	10:00～11:30	初心者でも気軽にご参加いただけるプログラム。 午前中にお時間のある方は、ぜひご参加ください。	20人	4,900円	伊藤 祥子
2 やさしい ピラティス	1/25 2/1,8,22 3/1,8,22 (全7回)	月	13:30～14:30	初心者の方から経験者まで大歓迎です。 目指せ!!美BODY!!	20人	3,500円	吉村 朋子
3 キッズジャズ ダンス教室	1/25 2/1,8,22 3/1,8,22 (全7回)	月	17:30～18:30	小学生対象。持ち物：運動のしやすい服装、飲み物 室内用シューズ (つま先が柔らかいもの)	20人	3,500円	真夕
4 セパタクロー 体験教室	1/25 2/1,8,22 3/1,8,22 (全7回)	月	19:30～21:10	セパタクローはバレーボールの“足バージョン” 基本的な ボールの扱い方やゲームなど。小学生から申込可。	30人	1回 500円	矢野 順也 奥 千春
5 大人の 卓球教室	1/20,27 2/3,10,17,24 3/3,10 (全8回)	水	【初心者】9:00～10:40 【経験者】11:00～12:40	サーブ、スマッシュなど各回課題を持ちながら、 楽しく卓球をおこないます。	各18人	5,600円	菊地 靖子
6 ベビーとママのヨガ &産後ダンス	1/13,27 2/10,24 3/10 (全5回)	第2,4 水曜	10:00～10:50	対象：歩き始める前のお子さまと保護者ペア ※お子さまは首がすわっていること。	20組	1回 500円	谷脇 昭子
7 産後ママのための エクササイズ	1/13,27 2/10,24 3/10 (全5回)	第2,4 水曜	11:10～12:00	産後の女性を中心に、ストレッチや軽い筋トレなどを おこないます。※お子さま同伴可	20人	1回 500円	谷脇 昭子
8 はじめての HIPHOP	1/20,27 2/17,24 3/10,17 (全6回)	水	【未就学】16:00～16:50 【小学生】17:00～18:00	未就学コースは4歳からとなります。 みんなで一緒にLet's Dance!	各20人	3,000円	Aya
9 小学生 フットサルスクール	1/13,20,27 2/3,10,17,24 3/3,10,17 (全10回)	水	【低学年】17:30～18:30 【高学年】18:40～19:40	基本的なボールの扱い方からゲームなど。 シューズ：靴底が紺色か透明のもの。	各30人	5,000円	知久 朋広
10 体育館で 個サル	1/13,20,27 2/3,10,17,24 3/3,10,17 (全10回)	水	20:00～21:10	中学生以上から。仕事帰りのご参加もOK! シューズ：靴底が紺色か透明のもの。	30人	1回 1,000円	知久 朋広
11 はじめてのヨガ (夜)	1/13,20,27 2/3,10,17,24 3/3,10,17 (全10回)	水	20:00～21:00	初心者でも気軽にご参加いただけるプログラム。 夜にお時間のある方は、ぜひご参加ください。	20人	5,000円	吉村 朋子
12 骨盤体操	1/15,22,29 2/5,12,19,26 3/12,19 (全9回)	金	15:30～16:30	日常生活での動きや癖で生じた 骨盤の歪みを直すエクササイズです。	20人	4,500円	高橋 綾子

お申込み開始日：令和2年12月7日(月) 9:00～ お電話もしくは窓口にて。Tel予約OKです。※各教室先着順となります。定員になり次第、受付終了とさせていただきます。

☎：049-251-5555 Fax：049-251-5299 【電話対応時間】8:30～21:45 【支払受付時間】8:30～20:30

休館日：12/21(月) 12/22(火)

