

～短期教室～

大人から子供まで楽しめる回数限定の教室★

さわやかリフレッシュ (火)9:30～10:30

2,000円 《全5回》 定員:20名

軽スポーツや体操で汗を流しましょう！

はじめてバドミントン (水)9:15～10:45

3,900円 《全6回》 定員:10名

基礎から学び、ゲームを楽しめるように導きます。

スキルアップバドミントン(水)10:50～12:20

4,200円 《全6回》 定員:10名

経験者を対象に、ゲームを見据えた技術向上を目指します！

スキルアップ卓球 (水)14:15～15:30

4,200円 《全6回》 定員:10名

マンツーマン指導で技術の向上を高めます。

すこやかストレッチ (木)11:00～12:00

3,300円 《全6回》 定員:15名

身体の調子を整えて改善を目指します！

大人スポーツ

対象：一般成人

2022 12 月

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2023 1 月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

子供スポーツ

2022 12 月

日	月	火	水	木	金	土
	28			1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2023 1 月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

親子体操 (火)10:45～11:45 3,900円 《全6回》

対象:1歳半～3歳 ※保護者と一緒に参加 定員:12組

親子で楽しく、色々な運動で元気なカラダを作ろう

キッズ体操 (金)15:30～16:30 3,600円 《全6回》

対象:年少～未就学児 定員:20名

ジュニア体操 (金)16:45～17:45 3,600円 《全6回》

対象:年長～小学6年 定員:20名

マット・跳び箱・鉄棒を楽しみながら、運動能力・バランス感覚を向上させよう！

大人カルチャー

フラワーアレンジメント 12/15・1/19 2,200円《全2回》
(木)13:30～16:00 ※材料費別途(2,500円程度/各回)

お花に触れて生活に豊かさをプラスしましょう

窓口またはお電話にて受付いたします。

※先着順でのご案内となります。ご了承ください。

- ・各教室5名に満たない場合は開催を見送らせて頂きます。
- ・新型コロナウイルス感染症の県内流行期の局面（フェーズ）により、変更中止の場合もありますのでご了承ください。

