

令和7年度 そびえスポーツクラブ 教室一覧

曜日	開始～終了	教室名	対象者・定員
月曜日	9:30～10:30	リフレッシュフィットネス月曜教室	一般・30名
	10:45～11:45	簡単らくらくピラティス	一般・30名
	13:00～14:00	美姿勢&骨盤調整ヨガ	一般女性（産後ケア～50歳代）・30名
	17:30～18:30	キッズ体操	小学生（低学年）・20名
火曜日	10:00～10:50	リフレッシュフィットネス火曜教室	一般・30名
	13:30～14:30	かんたん骨盤&骨盤底筋ヨガ	一般・30名
水曜日	9:30～10:30	ボールでハツラツ健康体操	一般・30名
	13:30～14:30	ステップアップヨガ	一般・30名
	14:40～15:40	やさしいヨガ	一般・30名
	19:00～20:00	リラックスヨガ	一般・30名
木曜日	10:00～10:50	健康スッキリヨガ	一般・30名
	11:00～11:50	シニア向け！からだの機能向上	一般(60歳以上)・30名
	18:40～19:40	ルーシーダットン	一般・30名
金曜日	10:50～11:50	かんたんバレトン・ストレッチ	一般・30名
	13:30～14:30	シニア健康フィットネス	一般(概ね50歳以上)・30名
	17:10～18:00	キッズダンス入門	年長～小学3年生・15名
	18:00～19:00	キッズダンス初級	小学2年～6年生（2・3年生は経験者のみ）・15名
土曜日	9:10～10:10	新体操&ダンス幼児クラス	年少～年長（女児）・20名
	10:30～11:45	新体操&ダンス小学生クラス	小学生（女児）・30名
	9:30～10:30	ボクシングエクササイズ	一般・30名

◆実施方法及び受講方法

- 各教室は、年間を4期に分けて、1期ごとに8回のレッスンを行います。
【第1期（4～6月）、第2期（7～9月）、第3期（10～12月）、第4期（1～3月）】
なお、受講希望者が少ない教室は、開催をしない場合があります。
- 希望される教室の「申込書」を記入し、お申込みください。
(申込書は、祖父江町体育館にあります。)
- 各教室は、当日受付による一般参加も行いますが、受講者が多い場合、お断りすることがあります。

◆受付期間（新規応募のかた）

- 第1期の受付期間は、令和7年3月1日（土）～令和7年3月14日（金）までです。
(受付時間は、午前9時～午後8時)
※ 継続希望者で定員を満たした教室は、新規募集を行いません。また、受講希望者が定員を超える場合は、抽選とさせていただきます。
- 第2期以後の受付については、祖父江町体育館までお問合せください。

◆受講料金

- 各教室の受講料金は、1期3,500円（スポーツクラブ会員3,000円）です。
受講料のお支払いは、令和7年4月1日（火）からの受付とさせていただきます。