

令和5年度 そぶえスポーツクラブ 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	ママのためのピラティス&ヨガ	一般(女性)・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	10:00～11:00	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	年長～小学3年生 ・15名
土曜日	9:10～10:10	新体操&ダンス	4歳～低学年(女児) ・25名
	10:30～11:30	ジュニア新体操	小学生(女児) ・20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

- ・ 第1期の受付期間は、令和5年3月1日(水)～令和5年3月14日(火)までです。
(受付時間は、午前9時～午後8時)
※ 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5年4月1日(土)からの受付とさせていただきます。