

栄スポーツセンター 冬 教室のご案内



応募締切 11月 16日(木)必着

回数	重複不可	教室名	対象・定員	参加料	曜日	室場	時間	開催日程	内容
11		水曜卓球(1)	16歳以上 各70名	10,340円	水曜	第1体育室	9:00~10:45	1月:10・17・24・31 2月:7・14・21・28 3月:6・13・27	レベルに応じて班分けをし、そのグループのレベルに合わせて基本技術の習得からゲーム力のアップを図ります。
		水曜卓球(2)					11:00~12:45		
10		金曜卓球リーグ	16歳以上 42名	9,400円	金曜	第1体育室 (半面)	9:00~10:45	1月:12・19・26 2月:2・9・16 3月:1・15・22・29	ゲーム運びの指導が受けられる、ゲーム中心の教室です。
11		バドミントン教室(初級)	16歳以上 55名	12,760円	木曜	第1体育室	9:00~10:45	1月:11・18・25 2月:1・8・15・22・29 3月:14・21・28	レベルに応じて班分けをし、参加者のレベルに合わせて基本技術の習得からゲーム力のアップを図ります。
10		バドミントン中・上級リーグ	16歳以上 33名	11,600円	金曜	第1体育室 (半面)	15:00~16:45	1月:12・19・26 2月:2・9・16 3月:1・15・22・29	レベルに合わせ基本とゲーム力向上を図ります。
10		太極拳	16歳以上 96名	6,600円	木曜	第1体育室	13:00~14:30	1月:11・18・25 2月:1・8・22・29 3月:7・14・21	揚式を取り入れた簡化24式太極拳の基礎を習得し、健康・体力づくりを行ないます。
9	◎	骨盤コンディショニング(1)	16歳以上 各15名	9,270円	水曜	研修室	9:00~9:50	1月:10・17・24・31 2月:7・14・21・28 3月:13	からだの要である骨盤は姿勢を左右し、臓器を守っています。こわばった筋肉をほぐし、緩め、骨盤を正しい位置に戻し、骨盤底筋群へのアプローチを行う、骨盤全体を考えていく調整系エクササイズです。
	◎	骨盤コンディショニング(2)					10:00~10:50		
10		キッズバスケット	幼児~小学2年生 20名	15,000円	金曜	第1体育室 (半面)	15:30~16:30	1月:12・19・26 2月:2・9・16 3月:1・8・15・22	身体の使い方やバスケットボールの基礎を学べる教室です。
10		関節ととのえ塾	16歳以上 10名	11,000円	火曜	研修室	13:15~14:15	1月:16・23・30 2月:6・13・20・27 3月:5・12・19	膝や股関節・足などが気になる方、安心して健康的に運動したい方、今よりももっとアクティブに活動したい方にお勧めです。運動動画を見ながら指導を行います。
10		bambeat!	年中・年長 15名	18,500円	火曜	研修室	15:00~15:45	1月:16・23・30 2月:6・13・20・27 3月:5・12・19	avexの楽曲を使ったダンスが学べる教室です。
		DANCE BOX	小学1~3年生 15名				16:00~16:45		
10	□	親子体操(1)	子どもと保護者 各40組 対象年齢 2017.4.2~ 2021.12.31	5,000円	土曜	第2体育室	9:00~9:50	1月:13・20・27 2月:3・10・17・24 3月:2・9・16	リズムに合わせて踊ったり、かけっこやゲームをしながら、親子のふれあいを通じて体力づくりを行ないます。 注)親1人+子ども1人=5,000円 親1人+子ども2人=6,000円 親2人+子ども2人=10,000円
	□	親子体操(2)					10:00~10:50		

※同じマークのお教室には重複して申し込みません。どちらかひとつお選びください。

お申し込みはインターネットまたはハガキで！

※健康に不安のある方は事前に医師の診断・相談をお勧めします。特に呼吸器・循環器系の疾患がある方は、専門医の診断を受けた上で申し込みください。

【応募期間】 11月1日(水)~11月16日(木)

【返信期限】 11月30日(木)

※上記返信期限を過ぎても当落の結果が届かない場合は、必ずご連絡をお願いします

【支払期間】 12月1日(金)~12月15日(金)

※上記支払期間で手続きできない場合、**事前にご連絡ください。**

ご連絡がなく未払いの場合、**自動的にキャンセル扱いとなります。**

【追加募集期間】 12月20日(水) 来館 10時から 電話 14時から

※空きがある教室のみ募集！ 12月19日(火)16時までに館内掲示及びHPにて空き情報をお知らせしますのでご確認ください。

★インターネットでお申し込みの方は便利なネット決済がご利用いただけます★

※インターネットでお申し込みしたことのある方には、はがきで応募した場合でも、メールが送信されます。



※QRコードをスマートフォンで読み取ることでホームページにアクセスできます。