

令和5年度 鷺宮スポーツ・コミュニティプラザフロア 夏期短期教室 参加者募集

対象	No	曜日	教室名	開催場所	時間	定員	空き人数								参加費 一般/会員		開催日			
							1	2	3	4	5	6	7	8			初回	2回	3回	4回
成人 (中学生以上)	F01	日	初めてのピラティス	体育館	9:45~10:45	30	<del>1</del>	2	3	4	5	6	7	8	3,000円	2,700円	7/23	7/30	8/20	-
	F02		ヨガ	体育館	11:00~12:00	30	<del>1</del>	<del>2</del>	<del>3</del>	<del>4</del>	5	6	7	8						
	F03	月	ピラティス	多目的	10:45~11:45	16	<del>1</del>	2	3	4	5				7/31	8/14	8/21	-		
	F05	火	骨盤ストレッチ	多目的	10:10~11:10	16	1	2	3	4					4,000円	3,600円	7/25	8/1	8/15	8/22
	F06		ZUMBA	体育館	11:30~12:30	30	1	2	3	4	5	6	7	8						
	F07		ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	多目的	11:30~12:30	16	1	2	3	4	5	6	7	8						
	F08		燃焼系ボクシング	多目的	19:30~20:30	16	<del>1</del>	2	3	4	5	6	7	8						
	F09	水	かんたんエクササイズ	多目的	10:30~11:30	16	1	2	3	4	5	6	7	8	7/26	8/2	8/16	8/23		
	F11		アロマヨガ	会議室	20:15~21:15	14	<del>1</del>	2	3	4	5	6	7	8						
	F12	木	クラシックバレエ	多目的	19:00~20:30	15	<del>1</del>								5,200円	4,800円	7/27	8/3	8/17	8/24
	F13	金	フラダンス	体育館	14:00~15:00	30	<del>1</del>	<del>2</del>	<del>3</del>	<del>4</del>	<del>5</del>	6	7	8	7/28	8/4	8/18	8/25		
	F14		ヨガ	会議室	20:30~21:30	14	1	2	3	4	5	6	7	8						
	F15	土	コアローラー	会議室	9:45~10:45	14	1	2	3	4	5	6	7	8	4,000円	3,600円	7/29	8/5	8/19	8/26
	F16		ラテンエアロ	会議室	11:00~12:00	14	1	2	3	4	5	6	7	8						
	F17		初めてのヨガ	多目的	12:30~13:30	16	<del>1</del>													
	F18		ピラティス	会議室	19:00~20:00	14	<del>1</del>	2	3	4	5	6								
	F19	月	おかあさんといっしょ	多目的	15:00~16:00	10組	1	2	3	4	5	6	7	8	3,000円	2,700円	7/31	8/14	8/21	-
	F20	木	親子ヨガ&リズム体操	多目的	10:30~11:15	10組	1	2	3	4	5	6	7	8	4,000円	3,600円	7/27	8/3	8/17	8/24
F22	土	親子体操	体育館	9:30~10:30	30組	<del>1</del>	2	3	4	5	6	7	8							
F23	月	リトルバレエ	会議室	15:00~16:00	14	1	2	3	4	5	6	7	8	3,000円	2,700円	7/31	8/14	8/21	-	
F24	水	幼児体操	多目的	14:00~15:00	18	<del>1</del>	2	3	4	5	6	7	8	4,000円	3,600円	7/26	8/2	8/16	8/23	
F25		小学生体操	多目的	16:30~17:30	18	1	2	3												
F26	木	ちびっこダンス	多目的	15:30~16:30	16	1	2	3	4	5	6	7	8	7/27	8/3	8/17	8/24			
F29	土	小学生体操	多目的	15:20~16:20	18	<del>1</del>	2	3	4											
F30		アクション教室※	多目的	16:30~17:30	14	<del>1</del>	<del>2</del>	<del>3</del>	<del>4</del>	5	6									

※ける・よける・ころがる等の動作を取り入れて、運動機能の向上を目指します。

No	教室名	開催場所	時間	定員	対象	空き人数								参加費		開催日				
						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	一般	会員	初回	2回	3回
F31	縄跳び教室	体育館	8:00~8:50	16	小学生	<del>1</del>	<del>2</del>									2,000円	1,800円	8/2(水)	8/3(木)	
F32	跳び箱教室	多目的	9:10~10:00	18	小学1~3年	<del>1</del>	<del>2</del>	3	4	5	6	7	8	9	10					
F34	逆上がり教室	多目的	9:10~10:00	18	小学1~3年	<del>1</del>	2	3	4	5						3,000円	2,700円	8/23(水)	8/24(木)	8/25(金)