

ステップアップ 教室

平成29年度 総合体育館第1期教室・三ツ木春季テニススクール 参加者募集!

3月10日(金)午前9時より
総合体育館にて先着受付開始!

総合体育館

ステップアップ 教室とは? 少しずつレベルアップする 少人数の教室です。

ステップアップ教室 申込方法

- 3月10日(金)午前9時から総合体育館で先着順に受け付けします。(代理人の申し込みも可能です)
- 窓口にある所定の申込用紙にご記入の上、参加費用をお支払いください。
- 電話でのお申し込みはできません。

注意

※全ての教室は、医師から運動を許可されている健康な方が対象です。
 ※過去の未参加者を対象に各クラスおひとり様1回に限り体験参加も可能です。開催時間前までに総合体育館へお申し出ください。
 ※幼児(1歳以上の未就学児)の一時預かりは有料予約制です。
 ※その他、詳しい日程や内容などは総合体育館へ直接お問い合わせください。

…こども教室

教室名	時間	開始日	対象	定員	回数	1回あたり	受講料
月曜ボディーメイクJAZZ	月 9:40~10:40	4月10日	高校生相当以上	25名	11回	510円	5,610円 <small>幼児一時預かり有り(定員10名)</small>
やさしいヒップホップ	月 11:15~12:15	4月10日	高校生相当以上	25名	11回	510円	5,610円 <small>幼児一時預かり有り(定員10名)</small>
午後の骨盤シェイプ	月 13:15~14:15	4月10日	高校生相当以上	40名	12回	510円	6,120円
月曜ZUMBA (ズンバ)	月 14:30~15:30	4月10日	高校生相当以上	40名	12回	510円	6,120円
火曜 初級・中級卓球教室	火 14:30~16:00	4月11日	高校生相当以上	20名	13回	510円	6,630円
初級バドミントン教室	火 14:30~16:00	4月11日	高校生相当以上	20名	13回	510円	6,630円
中級バドミントン教室	火 16:15~17:45	4月11日	高校生相当以上	20名	13回	510円	6,630円
火曜アロマヨーガ	火 18:45~19:45	4月4日	高校生相当以上	30名	17回	510円	8,670円
火曜ピラティス	火 20:00~21:00	4月4日	高校生相当以上	30名	17回	510円	8,670円
女性フットサル	水 10:00~11:30	4月12日	高校生相当以上	25名	14回	510円	7,140円 <small>幼児一時預かり有り(定員10名)</small>
水曜ピラティス	水 13:00~14:00	4月12日	高校生相当以上	30名	17回	510円	8,670円
水曜ZUMBA (ズンバ)	水 14:30~15:30	4月12日	高校生相当以上	40名	17回	510円	8,670円
木曜ボディーメイクJAZZ	木 10:50~11:50	4月13日	高校生相当以上	40名	14回	510円	7,140円 <small>幼児一時預かり有り(定員10名)</small>
バランスコーディネーション	木 11:30~12:30	4月13日	高校生相当以上	25名	13回	510円	6,630円 <small>幼児一時預かり有り(定員10名)</small>
ラテンエアロ	木 13:30~14:30	4月13日	高校生相当以上	25名	13回	510円	6,630円
体幹コンディショニング	木 14:45~15:45	4月13日	高校生相当以上	25名	13回	510円	6,630円
木曜ピラティス	木 19:10~20:10	4月6日	高校生相当以上	30名	18回	510円	9,180円
木曜ZUMBA GOLD	木 20:20~21:20	4月6日	高校生相当以上	40名	18回	510円	9,180円
シニアヨーガ	金 10:00~11:00	4月7日	高校生相当以上	30名	14回	510円	7,140円
シェイプアップ	金 13:15~14:15	4月7日	高校生相当以上	20名	14回	510円	7,140円
ゆったりヨーガ	金 14:30~15:30	4月7日	高校生相当以上	25名	14回	510円	7,140円
金曜 初級・中級卓球教室	金 14:30~16:00	4月14日	高校生相当以上	20名	13回	510円	6,630円
金曜アロマヨーガ	金 18:45~19:45	4月7日	高校生相当以上	25名	14回	510円	7,140円
金曜骨盤シェイプ	金 20:00~21:00	4月7日	高校生相当以上	20名	14回	510円	7,140円
フラダンス	土 10:00~11:00	4月1日	高校生相当以上	20名	11回	510円	5,610円
すまいるエアロビクス(前期)	日 10:00~10:45	4月9日	小学生以上	20名	6回	510円	3,060円

教室名	時間	開始日	対象	定員	回数	1回あたり	受講料
こどもスポーツ塾	水 16:15~17:30	4月12日	小学1年~6年	60名	14回	510円	7,140円
キッズストリートダンス入門	水 17:30~18:30	4月12日	小学1年~3年	20名	13回	720円	9,360円
親子ダンス	木 10:00~10:40	4月13日	3.4歳児と親	20名	14回	310円 210円	子ども=4,340円 保護者=2,940円 <small>幼児一時預かり有り(定員10名)</small>
親子スキンシップ (知育コース)	金 10:00~11:00	4月21日	1.2歳児と親	15名	12回	310円 210円	子ども=3,720円 保護者=2,520円
親子スキンシップ (運動コース)	金 11:05~12:05	4月21日	1.2歳児と親	15名	12回	310円 210円	子ども=3,720円 保護者=2,520円
ベビースキンシップ	金 12:20~13:05	4月21日	生後5ヶ月から1歳未満の 幼児と親	15名	12回	310円 210円	子ども=3,720円 保護者=2,520円
Jr.卓球教室	金 16:30~18:00	4月14日	小学1年~6年	20名	13回	720円	9,360円
Jr.室内テニス (1年~3年生)	金 16:30~17:30	4月14日	小学1年~3年	16名	13回	720円	9,360円
Jr.室内テニス (4年~6年生)	金 17:40~18:40	4月14日	小学4年~6年	16名	13回	720円	9,360円
親子体操(前期)	土 16:15~17:15	4月8日	未就学児と親	20名	10回	310円 210円	子ども=3,100円 保護者=2,100円
Jr.アクロバット(前期)	土 17:30~18:30	4月8日	小学1年~6年	12名	10回	1,100円	11,000円

三ツ木庭球場 春季テニススクール

教室名	時間	開始日	対象	定員	回数	1回あたり	受講料
月曜 中級スクール	月 9:30~10:50	4月10日	高校生相当以上	8名	11回	1,500円	16,500円 <small>幼児一時預かり有り(定員10名)</small>
月曜 初級スクール	月 11:00~12:20	4月10日	高校生相当以上	8名	11回	1,500円	16,500円 <small>幼児一時預かり有り(定員10名)</small>
水曜 初級スクール	水 9:30~10:50	4月5日	高校生相当以上	8名	12回	1,500円	18,000円 <small>幼児一時預かり有り(定員10名)</small>
水曜 中級スクール	水 11:00~12:20	4月5日	高校生相当以上	8名	12回	1,500円	18,000円 <small>幼児一時預かり有り(定員10名)</small>
土曜 初中級スクール	土 12:30~13:50	4月8日	中学生以上	8名	11回	1,500円	16,500円
水曜 Jr.初級スクール	水 15:30~16:30	4月5日	おおむね 小学1年~6年	10名	12回	1,100円	13,200円
土曜 Jr.中級スクール	土 9:00~10:00	4月8日	おおむね 小学1年~6年	10名	11回	1,100円	12,100円
土曜 Jr.初中級スクール	土 10:10~11:10	4月8日	おおむね 小学1年~6年	10名	11回	1,100円	12,100円
土曜 Jr.初級スクール	土 11:20~12:20	4月8日	おおむね 小学1年~6年	10名	11回	1,100円	12,100円
土曜 Jr.初中級スクール	土 14:00~15:00	4月8日	おおむね 小学1年~6年	10名	11回	1,100円	12,100円
土曜 Jr.初級スクール	土 15:10~16:10	4月8日	おおむね 小学1年~6年	10名	11回	1,100円	12,100円