

# 桐ヶ丘体育館 夏のスポーツ教室 (7月～9月)

曜日	種目	日程	時間	場所	定員	対象	一括払い
<b>一般</b>							
月	骨盤ストレッチ	7月2日～9月10日 (7月16日・8月13日・20日を除く) 毎週月曜 計8回	午前10時00分～11時00分	会議室	各12名	区内在住、在勤、在学の16歳以上の方	6,160円
	初めてのヨガ&ストレッチ <b>☆新教室☆</b>	7月2日～9月10日 (7月16日・30日・8月13日・20日・9月3日を除く) 毎週月曜 計6回	午後12時30分～1時30分				6,000円
	声と健康～シニアボイストレーニング基礎～① (月曜クラス)	7月2日～9月10日 (7月16日・8月20日を除く) 毎週月曜 計9回	午前11時～12時	多目的	各18名	区内在住の50歳以上の健康な方	6,930円
	声と健康～シニアボイストレーニング基礎～② (月曜クラス)		午後12時15分～1時15分				
火	やさしい健康づくり体操教室	7月3日～9月25日 (7月17日・9月18日を除く) 毎週火曜 計11回	午前9時30分～10時30分	多目的	12名	区内在住、在勤、在学の16歳以上の方	8,470円
	初めてのスポーツ吹矢(少人数クラス)		午後4時15分～5時45分	剣道場	14名		
	レディースピラティス(火曜クラス)		午前10時45分～11時30分	柔道場	各20名	区内在住、在勤、在学の16歳以上の女性	
	いきいき!オアフフラダンス教室(初級) ※中高年の方に適しています		午後12時30分～1時30分	剣道場		区内在住、在勤、在学の16歳以上の方	
	いきいき!オアフフラダンス教室(中級) ※中高年の方に適しています		午後1時40分～2時40分				
	かんたんストレッチで全身スッキリ ※中高年の方に適しています		午後3時～4時	7,700円			
	夜ヨガ		7月3日～9月25日 (7月17日・9月18日を除く) 毎週火曜 計11回	午後7時～7時45分	会議室	12名	
水	健康太極拳①	7月4日～9月26日 毎週水曜 計13回	午前9時15分～10時15分	柔道場	各20名	区内在住、在勤、在学の16歳以上の方	10,010円
	健康太極拳②		午前10時30分～11時30分				
	声と健康～シニアボイストレーニング基礎～③ (水曜クラス)	7月4日～9月26日 (7月18日・8月15日を除く) 毎週水曜 計11回	午前11時～12時	多目的	各15名	区内在住の50歳以上の健康な方	8,470円
	声と健康～シニアボイストレーニング基礎～④ (水曜クラス)		午後12時15分～1時15分				
	朝ピラティス	7月4日～9月26日 毎週水曜 計13回	午前9時30分～10時30分	剣道場	20名	区内在住、在勤、在学の16歳以上の方	10,010円
木	骨盤体操(中高年の方にオススメ!)	7月5日～9月13日 (8月16日を除く) 毎週木曜 計10回	午前10時～11時	多目的	各12名	区内在住、在勤、在学の16歳以上の方	7,700円
	気功教室	7月5日～9月27日 (8月16日を除く) 毎週木曜 計12回	午後12時30分～1時30分	会議室			9,240円
	初めての大人バレエエクササイズ	7月5日～9月27日 (8月9日を除く) 毎週木曜 計12回	午後2時～3時	多目的			12,000円
	スポーツ吹矢	7月5日～9月27日 毎週木曜 計13回	午後3時30分～5時30分	剣道場			24名
金	リラックスヨガ	7月6日～9月28日 (9月21日を除く) 毎週金曜 計12回	午前9時45分～10時45分	柔道場	各20名	区内在住、在勤、在学の16歳以上の方	9,240円
	ナチュラルヨガ		午前11時～12時				
	レディースピラティス(金曜クラス)	7月6日～9月28日 毎週金曜 計13回	午後7時～7時45分	多目的	12名	区内在住、在勤、在学の16歳以上の女性	10,010円
土	初めてのヨガ&ピラティス	7月7日～9月29日 (8月11日を除く) 毎週土曜 計12回	午前10時～11時	多目的	各12名	区内在住、在勤、在学の16歳以上の方	9,240円
	初めてのダイエットシェイプ教室 <b>☆新教室☆</b>	7月7日～9月29日 (8月11日を除く) 毎週土曜 計12回	午前11時15分～12時15分				12,000円
テニス	硬式テニス(中級)月曜クラス	7月2日～9月10日 (7月16日・8月20日を除く) 毎週月曜 計9回 予備日3回含む	午後2時～4時	E・Fコート	各26名	区内在住、在勤、在学の16歳～80歳の方で 階級昇降ができる方	6,300円
	硬式テニス(初級～中級)水曜クラス	7月4日～9月26日 毎週水曜 計13回 予備日3回含む					10,500円
	硬式テニス(初級～中級)金曜クラス	7月6日～9月28日 毎週金曜 計13回 予備日3回含む		Cコート	12名		10,500円
<b>幼児・子ども</b>							
水	親子リズム体操教室	7月4日～9月26日 毎週水曜 計13回	午前11時～12時	剣道場	12組	区内在住、在園の2歳～3歳の幼児と保護者	10,010円
	キッズ体操教室	7月4日～9月26日 (8月15日・22日を除く) 毎週水曜 計11回	午後3時50分～4時50分		各15名	区内在住、在園の4歳～6歳の幼児	11,000円
	小学生体操教室(運動が苦手なお子様にお勧め)		午後5時～6時			区内在住、在学の小学生	
木	キッズバレエ体操	7月5日～9月27日 (8月9日を除く) 毎週木曜 計12回	午後3時30分～4時30分	多目的	12名	区内在住、在園の2歳～6歳の幼児	12,000円
	子供空手教室	7月5日～9月20日 毎週木曜 計12回	午後5時～6時	柔道場	20名	区内在住、在学の5歳～12歳の方	9,240円

※30年度Ⅱ期の自主事業教室は、6月1日号の北区ニュースに掲載予定です。(縮小版)

※申し込みは必ず往復ハガキで、6月14日(木)必着まで。(締切日を過ぎた場合、受付窓口までお問合せください。)

※ハガキは1レッスンにつき、1枚必要です。振込手数料は自己負担となります。

※当日定員に空きがある場合は、当日参加可能です。(当日参加料金は850円となります。)

※初めてのダイエットシェイプ・初めてのヨガ&ストレッチ・キッズ/小学生体操・キッズ/大人バレエは1,250円となります。