

桐ヶ丘体育館 秋のスポーツ教室(Ⅲ期) (10月～12月)

曜日	種目	日程	時間	場所	定員	対象	一括払い
一般							
月	骨盤ストレッチ	10月1日～12月10日 (10月8日・10月15日・11月19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		午後12時30分～1時30分				8,000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)	10月22日～12月10日 (11月19日を除く) 毎週月曜 計7回	午前11時00分～12時00分	多目的	各15名	区内在住の50歳以上の健康な方	5,390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	10月2日～12月25日 毎週火曜 計13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	10,010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			
	いきいき! オアフラダンス教室(初級) ※中高年の方に適しています	10月2日～12月18日 毎週火曜 計12回	午後12時30分～1時30分	剣道場	各20名	区内在住、在勤、在学の16歳以上の方	9,240円
	いきいき! オアフラダンス教室(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	10月2日～12月25日 毎週火曜 計13回	午後3時～4時			10,010円	
	夜ヨガ		午後7時～7時45分	会議室	12名		
水	健康太極拳①	10月3日～12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				
	朝ピラティス	10月3日～12月26日 (11月21日を除く) 毎週水曜 計12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	9,240円
木	骨盤体操(中高年の方にオススメ!)	10月4日～12月20日 (11月29日を除く) 毎週木曜 計11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	8,470円
	初めての気功教室	10月4日～12月20日 (11月1日を除く) 毎週木曜 計11回	午後12時30分～1時30分	会議室			
	初めての大人バレエエクササイズ	10月4日～12月20日 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	10月4日～12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	ボイストレーニング(50歳以上)③ (金曜クラス) ☆新教室☆	10月12日～12月21日 (10月26日・11月23日を除く) 毎週金曜 計9回	午前10時00分～11時00分	多目的	各15名	区内在住の50歳以上の健康な方	6,930円
	ボイストレーニング(50歳以上)④ (金曜クラス) ☆新教室☆		午前11時15分～12時15分				
	リラックスヨガ	10月5日～12月21日 (11月23日を除く) 毎週金曜 計11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	8,470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)		午後7時～7時45分	多目的	12名		
土	初めてのヨガ&ピラティス	10月6日～12月22日 (11月3日を除く) 毎週土曜 計11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	8,470円
	初めてのダイエットシェイプ教室	10月6日～12月22日 (11月3日・12月8日を除く) 毎週土曜 計10回	午前11時15分～12時15分				10,000円
テニス	硬式テニス(中級)月曜クラス	10月1日～12月10日 (10月8日・10月15日・11月19日を除く) 毎週月曜 計8回 予備日3回含む	午後1時～3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	5,250円
	硬式テニス(初級～中級)水曜クラス						10月3日～12月26日 毎週水曜 計13回 予備日3回含む
	硬式テニス(初級～中級)金曜クラス	10月5日～12月21日 (11月2日・11月23日を除く) 毎週金曜 計10回 予備日3回含む		Dコート	各12名		
	硬式テニス(初心者)金曜クラス ☆新教室☆						
幼児・子ども							
水	キッズ体操教室	10月3日～12月19日 毎週水曜 計12回	午後3時50分～4時50分	剣道場	各15名	区内在住、在園の4歳～6歳の幼児	12,000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	10月4日～12月20日 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		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

※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。)

(初めてのヨガ&ストレッチ・初めてのダイエットシェイプ・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。)

(硬式テニスは当日参加不可となります。)