～ステップアップ教室～　令和7年度　第3期

（スポーツ教室）

曜日	教室名	開催日程	休日	時間	定員	登録型	フリー型
火	火曜 初級卓球	1/6～3/31	2/24	14:30～16:00	20名	9,240円/12回	1,000円
		卓球の基礎から応用まで練習し、試合形式の習得します。卓球の試合へ挑戦したい方におすすめです。					
	初級・中級 バドミントン	1/6～3/31	2/24	14:45～16:15	20名	13,200円/12回	1,430円
		ラケットの持ち方や打ち方のコツ、最終的には試合まで。スポーツを楽しむ目的で行います。					
金	金曜 初中級卓球	1/9～3/27	1/30, 3/20	14:30～16:00	20名	7,700円/10回	1,000円
		ラケットの持ち方や打ち方のコツ、最終的には試合まで。スポーツを楽しむ目的で行います。					

（キッズプログラム）

曜日	教室名	開催日程	休日	時間	定員	登録型	フリー型
月	*KID'S　JAZZ　FUNK* （小学1年～） （会議室）後期	10/20～3/30	11/3・24,12/1・29,1/5・12,2/2・23,3/2	19:10～20:10	25名	16,500円/15回	1,430円
		基礎から学べます。音楽に合わせてカッコよくセクシーに踊りましょう。					
火	Jr.バドミントン （小学1～6年）	1/6～3/31	2/24	16:30～18:00	20名	13,200円/12回	1,430円
		バトミントンを基礎からしっかり身に付けます。					
水	こどもトランポリン ＆器械運動 （小学1～6年）	1/7～3/18	1/28, 2/11	16:30～17:45	30名	4,950円/9回	720円
		トランポリン、器械運動、レクリエーションを取り入れて協調性と基礎体力の向上を目指します。					
金	Jr.卓球 （小学1～6年）	1/9～3/27	1/30, 3/20	16:30～18:00	20名	7,700円/10回	1,000円
		卓球を基礎からしっかり身に付けます。					
	初級 KID'S HIPHOP （小学1年～高校生）後期 （会議室）	10/17～3/27	10/31,12/5・12,1/2・30,3/20	19:10～20:00	25名	13,860円/18回	1,000円
		初めてダンスを習う人にピッタリなクラスです。HIPHOPの曲に合わせてかっこよく踊ります。					
	中級 KID'S HIPHOP （小学1年～高校生）後期 （会議室）	10/17～3/27	10/31,12/5・12,1/2・30,3/20	20:10～21:10	25名	13,860円/18回	1,000円
		HIPHOPの曲に合わせて色々なダンスの振り付けをします。上達したい方におすすめです。					
日	知的障害者向け すまいるエアロ（後期） （第二体育室・会議室）	11/2・9・23,1/11・18,2/15,3/8・22・29	ー	10:00～10:45	20名	4,950円/9回 介助者は無料	720円 介助者は無料
		軽快な音楽に合わせてみんなで楽しく踊ります。 対象：小学生以上で知的障がいのある健康な方					

～介護予防教室～　　第3期

腰痛・膝痛を予防するトレーニングを分かりやすく紹介します。
加齢による筋力・筋量の低下を防ぐとともに、継続した運動習慣を身につけたいかたにはおすすめです。

曜日	教室名・開催場所	開催日程	休日	時間	定員	登録型	フリー型
火	元気！はつらつサロン （会議室）	1/6～3/24	-	14:15～15:30	20名	4,800円/12回	520円
		イスやボールなどを使った誰にでもできる筋力トレーニングや有酸素運動を行います。 対象：おおむね70歳以上の健康な方。					