

(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	4/7～7/28	5/5.26	14:30～16:00	20名	11,550円/15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	4/7～7/28	5/5.26	14:45～16:15	20名	16,500円/15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	4/10～7/31	6/26	14:30～16:00	20名	12,320円/16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) 前期	4/13～9/28	5/4,6/1,7/6.20,8/3, 9/7.21	19:10～20:10	25名	19,800円/18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)	4/7～7/28	5/5.26	16:30～18:00	20名	16,500円/15回	1,430円
		バド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)	4/15～7/1	4/29,5/6.13,6/10	16:30～17:45	30名	4,400円/8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)	4/10～7/31	6/26	16:30～18:00	20名	12,320円/16回	1,000円
		卓球を基礎からしっかり身に付けます。					
日	知的障害者向け すまいるエアロ(前期) (第二体育室・会議室)	4/5.12,5/10.24,6/7.14, 7/12.26,8/2.9,9/13	—	10:00～10:45	20名	6,050円/11回	720円
		<div> <div>介助者は無料</div> <div>介助者は無料</div> </div>					
		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～

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)	4/7～7/28	5/5	14:15～15:30	20名	6,400円/16回	520円
<p>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。</p>							