

～ステップアップ教室～ 令和8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	1/5～3/30	2/16・23	14:30～16:00	20名	8,470円/11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	1/5～3/30	2/16・23	14:45～16:15	20名	12,100円/11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	1/8～3/26	1/29	14:30～16:00	20名	8,470円/11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	10/26～3/29	11/2.23,12/7.21.28, 1/4.11,2/1,3/1.22	19:10～20:10	25名	14,300円/13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)	1/5～3/30	2/16・23	16:30～18:00	20名	12,100円/11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)	1/20～3/17	1/27,2/10,3/10	16:30～17:45	30名	3,300円/6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)	1/8～3/26	1/29	16:30～18:00	20名	8,470円/11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(後期) (第二体育室・会議室)	10/11,25 12/6,27 1/10,17 2/14 3/7,28	—	10:00～10:45	20名	4,950円/9回	720円
		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					

～登録制イベント～

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
金	breakinダンス 基礎クラス(初級) (年中～小学2年) (会議室)	1/8～3/26	1/29	19:10～20:10	15名	8,470円/11回	1,000円
	初心者大歓迎！ダンスの基礎から音楽に合わせてアクロバティックに回ったり跳ねたりするストリートダンスのスタイルです。						
	breakinダンス 基礎クラス(初中級) (小学3年～中学3年) (会議室)	1/8～3/26	1/29	20:20～21:20	15名	8,470円/11回	1,000円
	初心者大歓迎！ダンスの基礎から音楽に合わせてアクロバティックに回ったり跳ねたりするストリートダンスのスタイルです。						

～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)	1/5～3/30	2/23	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。							