

【南部スポコミ】★地域スポーツクラブ≪3ヶ月制≫成人フロア教室・講座★

2023年1～3月

年末年始休館:12月29日(木)～1月3日(火)※プールは1月10日(火)まで休業

曜日	開催教室	申込状況	時間		定員	対象者	実施月	日程					参加料/1回		3か月一括						
													会員	一般	実施回数	会員	一般				
火	リズム体操 (一般OK)	空きあり	9:30 ~ 10:15	45分	15人	18歳以上	1月	10日	17日	24日	31日	800円	900円	11回	8,800円	9,900円					
	リズム体操	空きあり	10:30 ~ 11:15	45分	15人		2月	7日	14日	21日	28日				8,800円						
							3月	7日	14日	28日											
水	スポーツウェルネス吹き矢 (一般OK)	空きあり	9:30 ~ 11:30	120分	30人	18歳以上	1月	4日	11日	18日	25日	1,400円	1,600円	13回	18,200円	20,800円					
	筋トレ&ストレッチ (一般OK)	満員	10:00 ~ 11:00	60分	15人		2月	1日	8日	15日	22日	800円	900円		10,400円	11,700円					
	エアロビクス	満員	19:30 ~ 20:30	60分	15人		3月	1日	8日	15日	22日	29日	800円			10,400円					
木	初めてのピラティス	満員	10:30 ~ 11:30	60分	13人	18歳以上	1月	5日	12日	19日	26日	800円		12回	9,600円						
							2月	2日	9日	16日											
							3月	2日	9日	16日	23日						30日				
金	フラダンス (一般OK)	満員	10:00 ~ 11:00	60分	15人	18歳以上	1月	6日	13日	20日	27日	800円	900円	13回	10,400円	11,700円					
	成人卓球	空きあり	11:45 ~ 13:15	90分	15人							1,200円			15,600円						
	初めてのピラティス	満員	12:30 ~ 13:30	60分	13人							2月	3日		10日	17日	24日	800円		10,400円	
	太極拳 (一般OK)	満員	14:00 ~ 15:00	60分	15人							800円	900円		10,400円	11,700円					
	筋トレ&ストレッチ	空きあり	19:00 ~ 20:00	60分	15人							3月	3日		10日	17日	24日	31日	800円		10,400円
土	ヨガ	満員	10:30 ~ 11:30	60分	15人	18歳以上	1月	7日	14日	21日	28日	800円		11回	8,800円						
							2月	4日	18日	25日											
							3月	4日	11日	18日	25日										

【申込方法】 ※体験は行っておりません。お申込みの際は開始日から最終日まで一括でお支払いください。

窓口にて申込書をご記入の上、月会費をお支払ください。
 教室の定員の空き状況は受付窓口またはお電話でお問い合わせください。
 お電話での予約・申込みは行っておりません。受付窓口へお越しください。
 (一般OK)の記入のない教室への参加には『地域スポーツクラブの個人会員登録』が必要です。

最新の空き状況は窓口にお問い合わせください

※空き教室への申込は12/19(月)9:30からです。 2022/12/26 現在