

2021春季スポーツ教室 5月及び6月20日まで教室を中止します。変更後の日程表で  
一部時間の変更もありますのでご確認ください 実施回数不足は返金等の対象です。

教室名	対象	日時										曜日	時間	場所	回数	定員	受講料
		4/5	4/12	4/19	4/26	6/21	6/28	7/5	8/2	8/9							
KIDS バトントラニング	5歳から小学2年生	4/5	4/12	4/19	4/26	6/21	6/28	7/5	8/2	8/9		月	17:30~18:45	総合体育館アリーナ	10	30人	4,000円
バトン II	小学3年生以上	4/5	4/12	4/19	4/26	6/21	6/28	8/2	8/9		月	19:00~20:00	総合体育館アリーナ	10	30人	4,000円	
親と子のウエルネスリミック	親と子(1歳~3歳)	4/6	4/13	4/20	4/27	6/22	6/29	7/6or8/10 (未定)				火	10:00~10:45	総合体育館アリーナ	10	15組	8,000円
やさしい ピラティス	16歳以上の女性	4/6	4/13	4/20	4/27	6/22	6/29	7/6	8/10 (未定)		火	9:00~10:00	総合体育館アリーナほか	10	20人	5,000円	
アーチェリー	小学3年生以上	4/6	4/13	4/20	4/27	6/22	6/29	7/4			火/日	18:30~20:00	総合体育館アリーナほか	10	30人	5,000円	
バランスボール エクササイズ	16歳以上の女性	4/7	4/14	4/21	6/23	6/30	7/7 (未定)	8/4	8/11		水	13:15~14:15	総合体育館アリーナほか	10	20人	5,000円	
キッズチアダンス	4歳~6歳	4/7	4/14	4/21	6/23	6/30	7/7 (未定)	8/4	8/11		水	16:00~16:45	総合体育館アリーナほか	10	30人	4,000円	
ジュニアチアダンス	小学1年~小学6年生	4/7	4/14	4/21	6/23	6/30	7/7 (未定)	8/4	8/11		水	17:00~17:45	総合体育館アリーナほか	10	30人	4,000円	
ストレッチ&コアトレーニング	16歳以上の男性	4/7	4/14	4/21	6/23	6/30	7/7 (未定)	8/4	8/11		水	19:00~20:00	総合体育館アリーナほか	10	40人	5,000円	
バドミントン	16歳以上	4/8	4/15	4/22	5/6	6/24	7/1	7/8 (未定)			木	9:30~11:30	総合体育館アリーナ	10	40人	5,000円	
卓球	16歳以上	4/8	4/15	4/22	5/6	6/24	7/1	7/8 (未定)			木	9:30~11:30	総合体育館アリーナ	10	56人	5,000円	
武術太極拳(初級)	16歳以上	4/8	4/15	4/22	5/6	6/24	7/1	7/8 (未定)	7/29	8/5	8/12	木	18:30~20:00	総合体育館アリーナ	10	40人	5,000円
ブア レファ (フラダンス)初心者	16歳以上	4/2	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	6/25	7/2	7/9 (未定)	7/30	金	10:00~11:30	総合体育館アリーナ	10	40人	5,000円
スローエアロビツク	65歳以上	4/2	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	6/25	7/2	7/30	8/6	金	10:30~11:30	総合体育館アリーナ	10	40人	5,000円
ZUMBA	16歳以上	4/2	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	6/25	7/2	7/30	8/6	金	13:30~14:30	総合体育館アリーナ	10	40人	5,000円
弓道(初心者)	中学1年生以上	4/3	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8					土	13:00~14:30他	総合体育館弓道場	10	40人	4,000円
弓道	中学1年生以上	4/3	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8					土	15:00~16:30他	総合体育館弓道場	10	40人	4,000円
なぎなた	小学1年生以上	4/5	4/12	4/19	4/26							月	19:00~20:00	三滝武道館剣道場	10	30人	4,000円
(桜)テニス(初級) ※初心者除く	16歳以上	4/6	4/20	4/27	6/22	6/29						火	10:00~11:30	桜テニスコート	10	20人	7,000円
アナトミックヨガ	16歳以上	4/6	4/13	4/20	4/27	6/22	6/29					火	19:00~20:00	中央第2体育館	10	40人	5,000円
太極拳	16歳以上	4/6	4/13	4/20	4/27	6/22	6/29	7/6				火	10:00~12:00	三滝武道館剣道場	10	80人	4,000円
親と子の水泳	親と子(2歳~5歳)	4/7	4/14	4/21	4/28	6/23	6/30	7/7				水	9:30~10:30	温水プール	10	15組	7,000円
始めてみよう水泳	16歳以上	4/7	4/14	4/21	4/28	6/23	6/30	7/7				水	9:30~10:30	温水プール	10	15人	7,000円
ステップアップスイミング	16歳以上	4/7	4/14	4/21	4/28	6/23	6/30	7/7				水	10:30~11:30	温水プール	10	20人	7,000円
(楠)マット運動	年中~小学2年生	4/14	4/21	4/28	6/23							水	15:15~16:00	楠体育館アリーナ	10	20人	4,000円
ウォーキング&ストレッチ	16歳以上	4/7	4/14	4/21	4/28	6/30	7/7	7/14				水	9:30~11:00	中央陸上競技場	10	40人	4,000円
スロージョギング	16歳以上	4/7	4/14	4/21	4/28	6/30	7/7	7/14				水	11:00~12:30	中央陸上競技場	10	40人	4,000円
ラグビー	小学4年~中学3年生	4/8	4/15	4/22	6/24	7/1	7/8					木	19:00~20:00	中央フットボール場 Cフィールド	10	30人	4,000円
骨盤エクササイズ&ウエアリング	16歳以上の女性	4/8	4/15	4/22	6/24	7/1						木	19:00~20:00	中央第2体育館	10	60人	5,000円
ソフトテニス	小学2年生以上	4/3	4/10	4/24	5/8	6/26	7/3					土	13:30~15:30	三滝テニスコート	8	100人	4,000円
ジュニア&レディース アーティスティックスイミング	小学1年生以上の女性	4/10	4/17	4/24	5/8	6/26	7/3	7/10				土	9:30~11:30	温水プール	10	30人	7,000円
たのしい合気道	小学1年生以上	4/3	4/10	4/17	4/24	5/8	6/26	7/3				土	13:30~15:00	三滝武道館柔道場	10	20人	4,000円
器械体操	小学3年~6年生	4/10	4/17	4/24	5/8	6/26	7/3	7/17				土	17:00~18:45	楠体育館アリーナ	10	30人	4,000円
KIDSランラン(楠)	小学1年~3年生	4/3	4/11	4/25	5/1	5/2	5/8					土/日	9:00~10:00	楠多目的運動場	10	30人	4,000円
小学生陸上(楠)	小学4年~6年生	4/3	4/11	4/25	5/1	5/2	5/8					土/日	10:30~12:00	楠多目的運動場	10	30人	4,000円
かけっこ広場	小学1年~6年生	4/3	4/11	4/25	5/1	5/2	5/8					土/日	14:00~15:00	桜多目的広場	10	30人	4,000円
マット運動が上手になるレスリング教室	年少~中学3年生	4/3	4/10	4/17	4/24	5/1	6/26	7/3	7/10	7/17	7/24	土	9:30~10:30	中央レスリング場	10	20人	4,000円
託児付	ウエルネスヨガ	16歳以上	4/5	4/12	4/19	4/26	6/21	6/28				月	10:00~11:30	中央第2体育館	10	40人	5,000円
	スタイルアップヨガ	16歳以上	4/7	4/14	4/21	4/28	6/23	6/30	7/7			水	10:00~11:30	中央第2体育館	10	40人	5,000円
	ビューティトレーニング	16歳以上の女性	4/8	4/15	4/22	5/6	6/24					木	10:00~11:30	中央第2体育館	10	70人	5,000円
	ヨガ(入門)	16歳以上	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	6/25				金	9:30~10:30	中央第2体育館	10	70人	5,000円
	シェイプアップエクササイズ	16歳以上	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	6/25				金	11:00~12:00	中央第2体育館	10	70人	5,000円
託児	1歳以上	各教室と同日程												幼児室	10	各25人	3,000円

追加変更後日程

時間変更