

# 平成27年度 健康運動文化講座 1期 空き状況

    …午前の講座   
     …午後の講座   
     …夜間の講座   
     …子ども対象の講座

◎…まだまだ余裕    ○…少し空きあり    △…あと少しで定員！

## 《一般対象の講座》

受講番号	講座名	空き状況	定員	曜日	時間	対象	回数	受講料
1	バドミントン	◎	30名	火・金	10:00～11:30	一般男女	12回	6,200円
3	シニア体操&軽スポーツ	◎	30名	火・金	10:00～11:30	60歳以上	12回	6,200円
4	女性のためのピラティス	◎	30名	水・金	10:00～11:30	一般女性	12回	6,200円
5	骨盤ダイエット	◎	30名	木	13:00～14:30	一般女性	12回	6,200円
6	フロアバレエ	◎	30名	木	10:00～11:00	一般女性	12回	6,200円
7	気功	◎	35名	火	10:00～11:30	一般男女	12回	6,200円
8	リフレッシュ健康体操	◎	30名	火	10:00～11:30	一般男女	12回	6,200円
9	健康ヨガA	△	35名	金	9:00～10:30	一般男女	12回	6,200円
10	健康ヨガB	△	35名	金	10:45～12:15	一般男女	12回	6,200円
11	フレッシュバドミントン	◎	30名	金	19:00～20:30	一般男女	12回	6,200円
12	フレッシュ卓球	◎	30名	金	19:00～20:30	一般男女	12回	6,200円
13	ボクシングエクサ	◎	30名	土	19:00～20:00	一般男女	12回	6,200円
14	スポーツ吹矢	◎	20名	火(第1・3)	13:00～14:30	一般男女	10回	6,200円
15	疲労回復ヨガ	△	30名	火	16:30～17:30	一般男女	12回	4,100円
16	室内ゴルフ	◎	20名	火	19:30～21:00	一般男女	8回	15,400円
17	清水流 絵手紙	△	20名	木	10:00～12:00	一般男女	12回	10,300円
18	中高年おとこの料理塾(初心者)	○	8名	金	10:00～12:30	中高年男性	5回	18,500円(材料費含む)
26	フラダンス火曜コース	◎	30名	火	13:00～14:00	一般男女	12回	6,200円
27	フラダンス金曜コース	◎	30名	金	13:00～14:00	一般男女	12回	6,200円

# 平成27年度 健康運動文化講座 1期 空き状況

…午前の講座
  …午後の講座
  …夜間の講座
  …子ども対象の講座

◎…まだまだ余裕    ○…少し空きあり    △…あと少しで定員！

## 《一般対象の講座》

受講番号	講座名	空き状況	定員	曜日	時間	対象	回数	受講料
28	産後ママヨガ	◎	25名	水	10:00～11:00	母 (3歳未満の子供同伴可能)	12回	6,200円
29	リラクゼーションヨガ	◎	40名	水	11:30～12:30	一般男女	12回	6,200円
30	親子体操	◎	30組	火	9:45～10:45	1歳6か月～3歳児の こどもと保護者	12回	5,200円

## 《子ども対象の講座》

受講番号	講座名	空き状況	定員	曜日	時間	対象	回数	受講料
20	書道教室(小学生)	◎	20名	木	16:30～17:30	小学生	12回	6,200円 (半紙代500円別途)
21	幼児スポーツたまごコース	◎	20名	金	15:00～16:00	3歳児	12回	3,100円
22	幼児スポーツひよこコース	◎	30名	火・金	15:00～16:00	4・5歳児	12回	3,100円
23	ジュニアスポーツⅠ	◎	20名	火・金	16:30～17:30	小1～2年生	12回	3,100円
24	ジュニアスポーツⅡ	◎	20名	火・金	17:45～18:45	小3～6年生	12回	3,100円
25	キッズダンス	◎	40名	火	18:45～19:45	小・中学生	12回	3,100円

\* 5/1現在の空き状況となります。

\* 親子体操の対象年齢は、1期のみ、この対象年齢となります。  
2期からは対象年齢が変わる可能性がありますので、ご了承ください。

\* 幼児スポーツたまごコース・ひよこコース、ジュニアスポーツⅠ・Ⅱは、当館職員が担当致します。  
内容等については、お気軽にご連絡ください。

\* 災害補償制度への加入は任意です。  
年間 一般1200円、幼児・小中学生400円  
加入される場合は、受講料と合わせて上記保険料もご持参ください。