

## 【8月】夏季スポーツコース一覧

No.	講座名	担当	曜日	開始	終了	定員	価格(税込)	場所	対象	開催日時					
P o o l	1	成人水泳初級/中級(月)	8月の開催はありません												
	2	アクアピクス&アクアエクササイズ													
	3	成人水泳上級													
	4	水中ウォーキング													
	5	成人水泳初級/中級(月)													
S t u d i o & e t c	6	やさしいフラダンス	村松	月	9:45	10:45	15	¥ 830	スタジオ	高校生相当以上	8/2	<del>8/9</del>	8/16	8/23	8/30
	7	シニア健康体操	宮野	月	9:30	11:00	30	¥ 620	武道場	中高年	8/2	<del>8/9</del>	8/16	8/23	8/30
	8	姿勢改善ピラティス	村松	月	11:00	12:00	15	¥ 830	スタジオ	高校生相当以上	8/2	<del>8/9</del>	8/16	8/23	8/30
	9	リラックスヨガ	柳谷	火	9:30	10:30	15	¥ 830	スタジオ	高校生相当以上	8/3	<del>8/10</del>	8/17	8/24	8/31
	10	アロマヨガ(火)	Ryuma	火	18:45	19:45	15	¥ 830	会議室	高校生相当以上	8/3	<del>8/10</del>	8/17	8/24	8/31
	11	バレエ入門	七海	火	18:45	19:45	15	¥ 830	スタジオ	高校生相当以上	8/3	<del>8/10</del>	8/17	8/24	8/31
	12	バレエ初中級	七海	火	20:00	21:00	15	¥ 830	スタジオ	高校生相当以上	<del>8/3</del>	<del>8/10</del>	<del>8/17</del>	8/24	8/31
	13	やさしいヨガ	ノア	水	9:45	10:45	15	¥ 830	スタジオ	高校生相当以上	8/4	<del>8/11</del>	8/18	8/25	
	14	STEP&ストレッチ	宮野	木	9:45	10:45	15	¥ 830	スタジオ	高校生相当以上	8/5	<del>8/12</del>	8/19	8/26	
	15	らくらくストレッチ	千葉	木	9:45	10:45	30	¥ 620	武道場	中高年	8/5	<del>8/12</del>	8/19	8/26	
	16	いきいき健康体操	宮野	木	11:00	12:00	15	¥ 620	スタジオ	中高年	8/5	<del>8/12</del>	8/19	8/26	
	17	セルフメンテナンスヨガ	柳谷	木	13:30	14:30	15	¥ 830	会議室	高校生相当以上	8/5	<del>8/12</del>	8/19	8/26	
	18	フラダンス	水町	金	9:45	10:45	15	¥ 830	スタジオ	高校生相当以上	8/6	<del>8/13</del>	8/20	8/27	
	19	アロマヨガ(金)	ASAKO	金	11:15	12:15	15	¥ 830	スタジオ	高校生相当以上	8/6	<del>8/13</del>	8/20	8/27	
	20	美姿勢ストレッチ	竹内	金	18:45	19:45	15	¥ 830	スタジオ	高校生相当以上	8/6	<del>8/13</del>	<del>8/20</del>	8/27	
	21	美ボディジャズ	佐々木	金	20:00	21:00	15	¥ 830	スタジオ	高校生相当以上	<del>8/6</del>	<del>8/13</del>	<del>8/20</del>	8/27	

●シニア健康体操・らくらくストレッチの会場は「会場：第二武道場」となります。

●お申込は、7/19(月)より施設1階窓口にて入金受付いたします。※最大1クラス4日分までお申込みいただけます

●お申込み後の返金はできません。

●都合により急遽、変更または休講になる可能性があります。

葛飾区水元総合スポーツセンター TEL：03-3609-8182