

奥戸総合スポーツセンター温水プール館 2Fスタジオ等コース							TEL:3695-9911
会場 ★:エイトホール その他:2Fスタジオ							
No.	曜	コース名	対象	時間	空状況	料金税込	日程
1	月	★楽しいバドミントン(初級) バドミントンの基本的な技術を身に付けます。 教室形式で楽しく学んでいきましょう。	高校生相当 以上の男女	9:00 ~10:20	満員	10,800円 /8回	7月5・12日 8月2・23・30日
2		★楽しいバドミントン(初中級) バドミントンの基本的な技術を身に付けます。 教室形式で楽しく学んでいきましょう。	高校生相当 以上の男女	10:30 ~11:50	残り 僅か	10,800円 /8回	9月6・13・27日
39		入門24式太極拳 太極拳を通じて心身の健全な育成を図ります。	高校生相当 以上の男女	9:45 ~10:45	残り 僅か	6,640円 /8回	7月5・12・26日 8月2・23・30日
40		48式太極拳 太極拳を通じて心身の健全な育成を図ります。	高校生相当 以上の男女	11:00 ~12:00	空き あり	6,640円 /8回	9月6・13日
41	水	やさしいピラティス ストレッチとともに筋肉(インナーマッスル) を鍛えるエクササイズです。	高校生相当 以上の男女	10:30 ~11:30	満員	7,470円 /9回	7月7・14・28日 8月4・18・25日 9月1・8・22日
42		ヨーガ 深い呼吸やポーズで心身をリラックスさせます。	高校生相当 以上の男女	13:00 ~14:00	残り 僅か	8,300円 /10回	7月7・14・21・28日 8月4・18・25日 9月1・8・22日
43		★大人のトランポリン 全身運動で、運動に必要な平衡感覚・筋感覚・ 空中認知感覚などを総合的に身に付けます。	高校生相当 以上の男女	19:00 ~19:45	満員	4,980円 /6回	7月7・21日 8月4・25日 9月8・22日
44	木	やさしいピラティス ストレッチとともに筋肉(インナーマッスル) を鍛えるエクササイズです。	高校生相当 以上の男女	10:00 ~11:00	空き あり	8,300円 /10回	7月1・8・15・29日 8月5・19・26日 9月2・9・16日

子供向けコース							会場:2Fスタジオ	TEL:3695-9911
No.	曜	コース名	対象	時間	空状況	料金税込	日程	
47	金	初めてのKIDS HIPHOP(基礎) 流行りの振り付けでカッコ良く踊りましょう。 基礎から始めるので初心者からでも楽しめます。	小学生	16:30 ~17:30	満員	8,300円 /10回	7月9・16・30日 8月6・20・27日	
48		KIDS HIPHOP(初中級) 流行りの振り付けでカッコ良く踊りましょう。 バランス感覚やリズム感を養えます。※要送迎	小学生	17:50 ~18:50	残り 僅か	8,300円 /10回	9月3・10・17・24日	

※感染情報や社会情勢に応じて開催内容を変更することがあります。

※都合により開催日程や会場、担当インストラクター等変更になることがあります。

※妊娠中の方は参加できません。開始後に判明した場合でも、参加費の返金はありません。

※料金には消費税10%を含んでおります。

※空き状況は最新の状態でない場合がございます。詳細は開催館までお問い合わせください。