

令和8年度2000年スポーツクラブプログラム一覧

募集人数
 ○余裕あり
 △若干名
 ×キャンセル待ち

No	教室名	内容	対象	曜日	時間	開催回数	募集人数	受講料
1	太極拳	これから始める方の易しい太極拳です	一般	火	9:30～11:00	年36回	○	月1,800円
2	エアロビクス	軽快な音楽に合わせた体操を楽しみます。	一般	火	13:30～15:00	年36回	○	月1,800円
3	フォークダンス	世界各国の音楽に合わせて楽しく踊ります	一般	水	13:30～15:00	年36回	○	月1,800円
4	ヘルシースポーツ	軽スポーツで健康づくり、体力アップを図ります。	一般	木	9:30～11:00	年36回	×	月1,800円
5	中高年ヘルシースポーツ	ストレッチ体操や軽スポーツで初心者の方でも気軽に参加できます。	おおむね60歳以上	木	13:30～15:00	年36回	△	月1,800円
6	リズム体操	音楽に合わせた体操で健康な身体を目指します。	おおむね60歳以上	木	15:15～16:30	年36回	○	月1,800円
7	キッズスポーツA	運動あそびを通して運動の基礎となる身体をつくり、運動が好きになることを目指します。	年中・年長	水	15:30～16:20	年36回	○	月1,800円
8	キッズスポーツB			金	15:30～16:20	年36回	○	月1,800円
9	ジュニアスポーツ	運動あそびを通して総合的に運動能力を高め体力アップを目指します。	小学1・2年生	水	17:30～18:30	年36回	○	月1,800円