

【R3年8月/9月/10月教室開催日時予定】

みづスポクラブ

検索

曜 日	教 室 名	時 間	対 象 者	シ ュ ー ズ	8月	9月	10月	受 講 料 (8月/9月・10月)
					開 講 日	開 講 日	開 講 日	
火	脳トレ貯筋運動(火曜教室)	10:00~11:25	60歳以上	◎	3・10・17・24	7・14・21・28	5・12・19・26	2,500円
	姿勢改善ストレッチ	13:00~14:25	成人		3・10・17・24	7・14・21・28	5・12・19・26	2,500円
	ソフトエアロ	19:00~19:55	成人	◎	3・10・17・24	7・14・21・28	5・12・19・26	2,000円
	ハタヨガ	20:00~20:55	成人		3・10・17・24	7・14・21・28	5・12・19・26	2,000円
	ミニバスケット(火曜教室) ※	19:00~21:00	小学3年生~6年生	◎	3・10・17・24	7・14・21・28	5・12・19・26	2,500円
水	健美操(水曜教室)	10:00~10:55	成人		4・11・18・25	1・8・15・22	6・13・20・27	2,000円
	大人の脳トレそろばん	11:00~11:55	50歳以上		4・11・18・25	1・8・15・22	6・13・20・27	2,000円
	踏み台昇降運動	13:00~13:55	成人	◎	4・11・18・25	1・8・15・22	6・13・20・27	2,000円
	太極舞(タイチーダンス) 2回/月	14:00~14:55	成人		11・25	8・22	13・27	1,000円
	子供そろばん初級(水曜日) ※	17:00~17:55	小学生(初心者~検定7級)		4・11・18・25	1・8・15・22	6・13・20・27	2,000円
	そろばん上級(水曜日) ※	18:00~18:55	小学生以上(検定6級以上)		4・11・18・25	1・8・15・22	6・13・20・27	2,000円
	ストリートダンス(楽しく踊ろう)	18:30~19:25	年長~小学生	◎	4・11・18・25	1・8・15・22	6・13・20・27	2,000円
	ストリートダンス(カッコよく踊ろう)	19:30~20:25	小学高学年~成人	◎	4・11・18・25	1・8・15・22	6・13・20・27	2,000円
	夜の美 ヨガ	19:00~19:55	成人		4・11・18・25	1・8・15・22	6・13・20・27	2,000円
	アグレッシブヨガ	20:00~20:55	成人		4・11・18・25	1・8・15・22	6・13・20・27	2,000円
木	脳トレ貯筋運動(木曜教室)	10:00~11:25	60歳以上	◎	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14・21・28	2,500円
	美 ヨガ	13:00~13:55	成人		5・12・19・26	2・9・16・30	7・14・21・28	2,000円
	ベーシックヨガ	19:00~19:55	成人		5・12・19・26	2・9・16・30	7・14・21・28	2,000円
	ミニバスケット(木曜教室) ※	19:00~21:00	小学3年生~6年生	◎	5・12・26	2・9・16・30	7・14・21・28	1,875円/2,500円
金	やさしいヨガ	10:00~10:55	成人		6・27	3・10・17・24	1・15・22・29	1,000円/2,000円
	みづスポ歌声(コーラス)	10:00~10:55	成人		6・20・27	3・10・17・24	1・8・15・22	1,500円/2,000円
	健美操(金曜教室)	11:00~11:55	成人		6・27	3・17	1・15	1,000円
	子供そろばん初級(金曜日) ※	17:00~17:55	小学生(初心者~検定7級)		6・20・27	3・10・17・24	1・8・15・22	1,500円/2,000円
	そろばん上級(金曜日) ※	18:00~18:55	小学生以上(検定6級以上)		6・20・27	3・10・17・24	1・8・15・22	1,500円/2,000円
	ピラティス(美筋トレーニング)	19:00~19:55	成人		6・20・27	3・10・17・24	1・15・22・29	1,500円/2,000円
	ピラティス(ボディメンテナンス)	20:00~20:55	成人		6・20・27	3・10・17・24	1・15・22・29	1,500円/2,000円
土	のびのび朝ヨガ	10:00~10:55	女性		7・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23	1,500円/2,000円
	骨盤エクササイズヨガ	11:00~11:55	女性		7・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23	1,500円/2,000円
	Jr. 英会話(初級)	9:20~10:00	年長~小学2年生以下		7・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23	1,500円/2,000円
	Jr. 英会話(中級)	10:05~10:55	小学3年生以上		7・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23	1,500円/2,000円
	トラベル英会話	11:00~11:50	成人		7・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23	1,500円/2,000円
	初めての英会話	11:50~12:40	成人		7・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23	1,500円/2,000円
	セラピーヨガ	13:00~13:55	成人		7・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23	1,500円/2,000円

コロナ感染予防対策で教室の開催時間を変更することがあります。

(※印の教室は、2教室受講割引あり)

★1教室につき1回限り体験できます。(体験料 600円) ◎体験は、事前に受付をお願いします。(当日不可)

★三瀨町外の方は年会費を頂きます。(年会費 300円)

★一度納入された受講料は返金できません。(風水害他異常気象の場合は休講とします)

★活動中のケガについて応急処置は行いますが、それ以外の責任は負いかねます。

★都合により教室の場所・日程を変更することがあります。

★災害・異常気象による臨時休校の時は、小中学校生の教室は休講とさせていただきます。

受付は火曜日~金曜日 10時~16時(祝日を除く)

【お申込み：問合せ】 三瀨体育振興協会事務局 (担当：秦・坂井) ☎ 0942-65-1115 FAX 65-1160

