

## 令和2年度 第4期 定期スポーツ教室 日程表【大人】

★日程は変更になる場合があります。

変更があった際は、教室内でお知らせいたします。

教室名	曜日	曜日・時間	対象	参加料	日程
朝のバドミントン	木	9:00-10:45	16歳以上 各66名	9,900円	1月 14.21.28 2月 4.18.25 3月 4.11.18.25
夜のバドミントン	金	19:05-20:50		9,900円	1月 15.22.29 2月 5.12.19.26 3月 5.12.19
朝の卓球	金	9:00-10:45	16歳以上 各84名	7,700円	1月 15.22.29 2月 5.12.19.26 3月 5.12.19
昼の卓球		11:00-12:45			
夜の卓球	木	19:05-20:50	16歳以上 42名	7,700円	1月 14.21.28 2月 4.18.25 3月 4.11.18.25
水曜太極拳	水	15:15-16:45	16歳以上 125名	5,500円	1月 13.20.27 2月 3.10.17.24 3月 3.10.17
土曜太極拳	土	13:15-14:45	16歳以上 75名	5,500円	1月 9.16.23.30 2月 6.13.20.27 3月 6.13
朝のジャズダンス	水	9:30-10:45	16歳以上 40名	4,900円	1月 13.20.27 2月 3.10.17.24 3月 3.10.17
夜のジャズダンス	水	19:55-20:50	16歳以上 30名	4,900円	1月 13.20.27 2月 3.10.17.24 3月 3.10.17
昼のフラダンス①	水	12:30-13:30	16歳以上 女性 各30名	6,100円	1月 13.20.27 2月 3.10.17.24 3月 3.10.17
昼のフラダンス②		13:40-14:40			
夜のフラダンス	火	19:00-20:00	16歳以上 女性30名	6,100円	1月 19.26 2月 2.9.16 3月 2.9.16.23.30
シニアフラダンス	木	13:00-14:00	55歳以上 女性 30名	6,100円	1月 14.21.28 2月 4.18.25 3月 4.11.18.25

\* ヨガ・ピラティス・健康体操教室の日程は裏面をご覧ください。

# 令和2年度 第4期 定期スポーツ教室 日程表【大人】

★日程は変更になる場合があります。

変更があった際は、教室内でお知らせいたします。

教室名	曜日	曜日・時間	対象	参加料	日程
火曜ヨガ①	火	11:00-11:50	16歳以上 各30名	5,500円	1月 19.26 2月 2.9.16 3月 2.9.16.23.30
火曜ヨガ②		12:00-12:50			
水曜ヨガ①	水	10:30-11:20	16歳以上 各30名	5,500円	1月 13.20.27 2月 3.10.17.24 3月 3.10.17
水曜ヨガ②		11:30-12:20			
木曜風骨盤調整ヨガ	木	11:00-11:50	16歳以上 15名	5,500円	1月 14.21.28 2月 4.18.25 3月 4.11.18.25
木曜昼ヨガ	木	12:00-12:50	16歳以上 15名	5,500円	1月 14.21.28 2月 4.18.25 3月 4.11.18.25
木曜夜ヨガ	木	20:00-20:50	16歳以上 15名	5,500円	1月 14.21.28 2月 4.18.25 3月 4.11.18.25
土曜モーニングヨガ	土	9:00-9:50	16歳以上 15名	5,500円	1月 16.23.30 2月 6.13.20.27 3月 6.13.27
土曜基礎ヨガ	土	10:00-10:50	16歳以上 15名	5,500円	1月 16.23.30 2月 6.13.20.27 3月 6.13.27
月曜初めての ピラティス①	月	13:00-13:50	16歳以上 各15名	4,950円	1月 18.25 2月 1.15.22 3月 1.15.22.29
月曜初めての ピラティス②		14:00-14:50			
木曜夜のピラティス	木	19:05-19:55	16歳以上 15名	5,500円	1月 14.21.28 2月 4.18.25 3月 4.11.18.25
女性健康体操	金	13:00-14:10	30歳以上 女性 90名	4,400円	1月 15.22.29 2月 5.12.19.26 3月 5.12.19
歩いて楽しい健康体操	火	12:00-12:50	60歳以上 40名	3,800円	1月 19.26 2月 2.9.16 3月 2.9.16.23.30
のびのび体操	水	9:15-10:15	65歳以上 30名	3,800円	1月 13.20.27 2月 3.10.17.24 3月 3.10.17
水曜朝の体操 (65歳以上)	水	10:00-11:10	65歳以上 100名	3,800円	1月 13.20.27 2月 3.10.17.24 3月 3.10.17
金曜昼の体操 (60歳以上)	金	13:00-14:15	60歳以上 80名	3,800円	1月 15.22.29 2月 5.12.19.26 3月 5.12.19
エンジョイさわやか体操	火	13:30-14:35	60歳以上 80名	3,800円	1月 19.26 2月 2.9.16 3月 2.9.16.23.30

【問合せ】

横浜市戸塚スポーツセンター

〒244-0816

横浜市戸塚区上倉田町477

TEL : 045 - 862 - 2181

FAX : 045-881-6995

