

# 令和4年度 第1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	日程	時間	対象	定員	参加料(税込)
卓球	朝の卓球	金	4月 8,15,22 5月 6,13,20,27 6月 3,10,17	9:00 ～ 10:45	16歳以上	84	9,400円
	昼の卓球	金	4月 8,15,22 5月 6,13,20,27 6月 3,10,17	11:00 ～ 12:45	16歳以上	84	9,400円
	夜の卓球	木	4月 14,21,28 5月 12,19,26 6月 2,9,16,23	19:05 ～ 20:50	16歳以上	42	9,400円
バドミントン	朝のバドミントン	木	4月 14,21,28 5月 12,19,26 6月 2,9,16,23	9:00 ～ 10:45	16歳以上	33	11,600円
	夜のバドミントン	金	4月 8,15,22 5月 6,13,20,27 6月 3,10,17	19:05 ～ 20:50	16歳以上	66	11,600円
太極拳	水曜太極拳	水	4月 13,20,27 5月 11,18,25 6月 1,8,15,22	15:15 ～ 16:45	16歳以上	100	6,600円
	土曜太極拳	土	4月 9,16,23 5月 7,14,21,28 6月 4,18,25	13:15 ～ 14:45	16歳以上	75	6,600円
セルフケア	背骨コンディショニング	木	4月 14,21,28 5月 12,19,26 6月 2,9,16,23,30	12:05 ～ 13:05	16歳以上	20	6,600円
	女性健康体操	金	4月 8,15,22 5月 6,13,20,27 6月 3,10,17,24	13:00 ～ 14:10	30歳以上 女性	90	5,500円
健康体操	歩くって楽しい 健康体操 (60歳以上)	火	4月 12,19,26 5月 10,17,24,31 6月 7,14,21,28	11:40 ～ 12:30	60歳以上	40	4,950円
	リズムに乗ってエンジョイ さわやか体操(60歳以上)	火	4月 12,19,26 5月 10,17,24,31 6月 7,14,21,28	12:45 ～ 13:45	60歳以上	60	4,950円
	椅子を使ったエンジョイ さわやか体操(60歳以上)	火	4月 12,19,26 5月 10,17,24,31 6月 7,14,21,28	14:00 ～ 15:00	60歳以上	40	4,950円
	のびのび体操 (65歳以上)	水	4月 13,20,27 5月 11,18,25 6月 1,8,15,22,29	9:15 ～ 10:15	65歳以上	30	4,950円
	水曜朝の体操 (65歳以上)	水	4月 13,20,27 5月 11,18,25 6月 1,8,15,22,29	9:20 ～ 10:30	65歳以上	100	4,950円
	金曜昼の体操 (60歳以上)	金	4月 8,15,22 5月 6,13,20,27 6月 3,10,17,24	12:30 ～ 13:45	60歳以上	80	4,950円

\* ヨガ・ピラティス・ジャズダンス・フラダンスの日程は裏面をご覧ください。

	教室名	曜日	日程	時間	対象	定員	参加料(税込)
ヨガ	火曜ヨガ①	火	4月 12,19,26 5月 10,17,24,31 6月 7,14,21	11:00 ～ 11:50	16歳以上	30	6,000円
	火曜ヨガ②	火	4月 12,19,26 5月 10,17,24,31 6月 7,14,21	12:00 ～ 12:50	16歳以上	30	6,000円
	水曜ヨガ①	水	4月 13,20,27 5月 11,18,25 6月 1,8,15,22	10:30 ～ 11:20	16歳以上	30	6,000円
	水曜ヨガ②	水	4月 13,20,27 5月 11,18,25 6月 1,8,15,22	11:30 ～ 12:20	16歳以上	30	6,000円
	木曜昼骨盤 ストレッチヨガ	木	4月 14,21,28 5月 12,19,26 6月 2,9,16,23	11:00 ～ 11:50	16歳以上	15	6,000円
	木曜昼ヨガ	木	4月 14,21,28 5月 12,19,26 6月 2,9,16,23	12:00 ～ 12:50	16歳以上	15	6,000円
	木曜夜リラックスヨガ	木	4月 14,21,28 5月 12,19,26 6月 2,9,16,23	20:00 ～ 20:50	16歳以上	15	6,000円
	土曜モーニングヨガ	土	4月 16,23 5月 7,14,21,28 6月 4,11,18,25	9:00 ～ 9:50	16歳以上	15	6,000円
	土曜基礎ヨガ	土	4月 16,23 5月 7,14,21,28 6月 4,11,18,25	10:00 ～ 10:50	16歳以上	15	6,000円
ピラティス	月曜初めての ピラティス①	月	4月 18,25 5月 16,23,30 6月 6,20	13:00 ～ 13:50	16歳以上	35	4,200円
	月曜初めての ピラティス②	月	4月 18,25 5月 16,23,30 6月 6,20	14:00 ～ 14:50	16歳以上	35	4,200円
	木曜夜のやさしい ピラティス	木	4月 14,21,28 5月 12,19,26 6月 2,9,16,23	19:05 ～ 19:55	16歳以上	15	6,000円
ジャズダンス	朝のジャズダンス	水	4月 13,20,27 5月 11,18,25 6月 1,8,15,22	9:30 ～ 10:45	16歳以上	40	6,000円
	夜のジャズダンス	水	4月 13,20,27 5月 11,18,25 6月 1,8,15,22	19:55 ～ 20:50	16歳以上	30	6,000円
フラダンス	昼のフラダンス①	水	4月 13,20,27 5月 11,18,25 6月 1,8,15,22	12:30 ～ 13:30	16歳以上 女性	30	6,600円
	昼のフラダンス②	水	4月 13,20,27 5月 11,18,25 6月 1,8,15,22	13:40 ～ 14:40	16歳以上 女性	30	6,600円
	夜のフラダンス	火	4月 12,19,26 5月 10,17,24,31 6月 7,14,21	19:00 ～ 20:00	16歳以上 女性	30	6,600円
	クプナ フラダンス	木	4月 14,21,28 5月 12,19,26 6月 2,9,16,23	13:15 ～ 14:15	55歳以上 女性	30	6,600円

【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

