

# 平成30年度 緑スポーツセンター第4期（冬）事前受付教室 日程表




## 大人教室


◆卓球 A, B は重複して申し込むことが出来ません

No.	教室名	対象	時間	曜日	開催日程					回数	定員	参加料
					1月	2月	3月	4月	5月			
1	バドミントン (第1体育室) 	16歳以上	9:00~ 10:50	火	1月 8 22 29 2月 5 19 26 3月 5 12 19 26	10	55名	9,200 円				
2	◆卓球 A (第1体育室)	16歳以上	9:00~ 10:50	水	1月 9 16 23 30	11	84名	7,810 円				
3	◆卓球 B (第1体育室)	16歳以上	11:00~ 12:50		2月 6 13 20 27							
4	バドミントン ナイトスマッシュ (第2体育室)	16歳以上	19:10~ 20:50		3月 6 13 20				33名	10,120 円		
5	気功太極拳 (第1体育室)	16歳以上	13:10~ 14:40	木	1月 10 17 24 31 2月 7 14 21 28 3月 7 14	10	100名	4,100 円				
6	社交ダンス (第2体育室)	16歳以上	11:10~ 12:40	金	1月 11 18 25	11	50名	5,060 円				
7	フォークダンス (第2体育室)	16歳以上	13:10~ 14:30		2月 1 8 15 22							
8	フラダンス (第3体育室) 	16歳以上	15:10~ 16:40		3月 1 8 15 22				50名	5,610 円		
9	火曜ヨーガ  (第3体育室) 	16歳以上	10:00~ 10:50	火	1月 8 22 29 2月 5 19 26 3月 5 12 19 26	10	50名	4,100 円				
10	コンディショニングストレッチ (第3体育室) 	16歳以上	10:00~ 10:50	水	1月 9 16 23 30	11	40名	4,510 円				
11	水曜ピラティス (第3体育室) 	16歳以上	11:00~ 11:50		2月 6 13 20 27 3月 6 13 20							
12	木曜ピラティス (第3体育室) 	16歳以上	11:00~ 11:50	木	1月 10 17 24 31 2月 7 14 21 28	11	40名	4,510 円				
13	木曜ヨーガ  (第3体育室)	16歳以上	12:00~ 12:50		3月 7 14 28				50名	4,510 円		

※参加料には傷害保険料が含まれています。

※教室の日程・時間等は変更となる場合があります。

※  マークの付いている教室は託児付きです。540円×回数分の託児料が別途必要となります。

※  マークの付いている教室は裸足で行います。

平成30年度 緑スポーツセンター第4期（冬）事前受付教室 日程表




大人教室

	教室名	対象	時間	曜日	開催日程	回数	定員	参加料
14	転倒予防 (研修室)	16歳以上	9:50~ 10:50	月	1月 7 21 28	8	20名	3,280 円
15	元気に健美操 (研修室) ※裸足でも可	16歳以上	13:00~ 13:50		2月 4 18 25		20名	4,080 円
16	のびのび健身操 (研修室) 	16歳以上	14:00~ 14:50		3月 4 18		20名	4,080 円
17	元気はつらつココモ予防 (第1体育室半面)	16歳以上	13:10~ 14:25	火	1月 8 22 29 2月 5 19 26 3月 5 12 19 26	10	60名	4,100 円
18	からだメンテナンス (第2体育室)	30歳以上 女性	12:10~ 13:00	水	1月 9 16 23 30	11	40名	4,510 円
19	初めての運動 (第2体育室)	16歳以上	13:20~ 14:50		2月 6 13 20 27		40名	4,510 円
20	ひばりエクササイズ (研修室)	16歳以上	15:10~ 16:00		3月 6 13 20		20名	4,510 円
21	シルバー健康体操 (第1体育室)	40歳以上	15:00~ 16:30	木	1月 10 17 24 31 2月 7 14 21 28 3月 7 14 28	11	150名	4,510 円
22	女性のための ビューティーフィットネス (第1体育室)	16歳以上 女性	9:15~ 10:35	金		11	90名	4,510 円
23	楽しい健康体操 (第1体育室)	16歳以上	10:45~ 12:05		1月 11 18 25	11	120名	4,510 円
24	頭カラダ体操 (研修室)	40歳以上	13:00~ 13:50		2月 1 8 15 22 3月 1 8 15 22	11	20名	4,510 円
25	姿勢デザイン (研修室) ※初回1/11は測定を行いますので、 30分前にお越しください。	16歳以上	14:00~ 14:50		11	20名	11,880 円	
26	歌声ひろば (研修室)	16歳以上	15:00~ 16:15	火	1月 8 22 29 2月 5 19 26 3月 5 12 19 26	10	40名	5,500 円

※参加料には傷害保険料が含まれています。







※教室の日程・時間等は変更となる場合があります。

※  マークの付いている教室は裸足で行います。

平成30年度 緑スポーツセンター第4期（冬）事前受付教室 日程表





親子教室

	教室名	対象	時間	曜日	開催日程	回数	定員	参加料
27	よちよち親子 (研修室) 	1歳～ 2歳6ヶ月児 と保護者	11:00～ 11:50	月		8	20組	4,080 円
28	はいはい親子 (研修室) 	8ヶ月～ 1歳6ヶ月児 と保護者	12:00～ 12:50		1月 7 21 28		20組	4,080 円
29	親子リトミック ラッコ (第3体育室)	H28.4.2～ H29.4.1 と保護者	9:00～ 9:50		2月 4 18 25		30組	3,280 円
30	親子リトミック イルカ (第3体育室)	H26.4.2～ H28.4.1 と保護者	10:00～ 10:50		3月 4 18		30組	3,280 円
31	英語deリトミック キャンディー (研修室) 	6ヶ月～ 1歳6ヶ月児 と保護者	11:00～ 11:50	火	1月 8 22 29	10	20組	7,100 円
32	英語deリトミック クッキー (研修室) 	1歳6ヶ月～ 3歳児 と保護者	12:00～ 12:50		2月 5 19 26		20組	7,100 円
33	赤ちゃん親子 (第3体育室) 	1ヶ月～ 11ヶ月児 と保護者	12:00～ 12:50	水	1月 9 16 23 30	11	20組	5,610 円
34	親子体操 コアラ 	2歳～ 4歳児 と保護者	9:30～ 10:45		2月 6 13 20 27		40組	4,510 円
35	親子体操 パンダ (第2体育室)	2歳～ 4歳児 と保護者	9:30～ 10:45	金	1月 11 18 25	11	40組	4,510 円
36	わんぱく親子 (第2体育室)	2歳～ 4歳児 と保護者	9:30～ 10:20		土		2月 1 8 15 22	11
				3月 1 8 15 22				
					1月 12 19 26			
					2月 2 9 16 23			
					3月 2 9 16 23			

※参加料には傷害保険料が含まれています。

※教室の日程・時間等は変更となる場合があります。

※  マークの付いている教室は託児付きです。540円×回数分の託児料が別途必要となります。



※  マークの付いている教室は裸足で行います。

平成30年度 緑スポーツセンター第4期（冬）事前受付教室 日程表




こども教室

♡こども空手①, ②は重複して申し込むことが出来ません

	教室名	対象	時間	曜日	開催日程	回数	定員	参加料
37	キッズバレエ (研修室)	4歳以上の 未就学児	16:30～ 17:30	火	1月 8 22 29	10	15名	5,100 円
38	ジュニアバレエ (研修室)	小学1年～ 6年生	17:40～ 18:40		2月 5 19 26		20名	5,100 円
					3月 5 12 19 26			
39	幼児体操 コスモス (第2体育室)	H25.4.2～ H26.4.1	15:05～ 16:05	水	1月 9 16 23 30	11	40名	4,510 円
40	幼児体操 チューリップ (第2体育室)	H24.4.2～ H25.4.1	16:15～ 17:15		2月 6 13 20 27		40名	4,510 円
41	ジュニアバドミントン (第2体育室)	小学1年～ 中学3年生	17:30～ 19:00		3月 6 13 20		33名	10,120 円
42	マリノスサッカー ブルー (第1体育室)	年少～年長	16:40～ 17:30	木	1月 10 17 24 31	11	40名	13,200 円
43	マリノスサッカー レッド① (第1体育室半面)	小学1年～ 2年生	17:40～ 18:50		2月 7 14 21 28		20名	13,200 円
44	マリノスサッカー レッド② (第1体育室半面)	小学3年～ 4年生	17:40～ 18:50		3月 7 14 28		20名	13,200 円
45	幼児体操 タンポポ (第2体育室)	H26.4.2～ H27.4.1	15:00～ 16:00	金		11	30名	4,510 円
46	ジュニア体操 ストロベリー (第2体育室)	小学1年～ 3年生	16:15～ 17:25				40名	4,510 円
47	ジュニア体操 レモン (第2体育室)	小学4年～ 6年生	17:35～ 18:45				30名	4,510 円
48	キッズHIPHOP (研修室)	4歳以上の 未就学児	15:00～ 15:50		1月 11 18 25		20名	5,610 円
49	ジュニアHIPHOP (研修室)	小学1年～ 6年生	16:00～ 16:50		2月 1 8 15 22		20名	5,610 円
					3月 1 8 15 22			
50	♡こども空手① (研修室) 	4歳～ 小学6年生	17:00～ 17:50				25名	5,610 円
51	♡こども空手② (研修室) 	4歳～ 小学6年生	18:00～ 18:50				25名	5,610 円

※参加料には傷害保険料が含まれています。

※教室の日程・時間等に変更となる場合があります。

※  マークの付いている教室は裸足で行います。