

# 教室体験

1回分の料金のお支払で以下の教室の体験参加が出来ます。  
体験後に引き続き教室に参加していただくことも可能です。詳しくはお問合せください。

シニア向け教室		教室名	日時	会場	体験の可否	保険料込料金
1	一般～高齢者 おおむね5,60歳 以上の方 70歳以上の方は高齢者割引有 (証明書の提示必要)	トリム体操	水曜 10:00～11:30	剣道場	開催日程中 いつでもOK	560円
2		お気軽体操	月曜 10:00～11:10	会議室	開催日程中 いつでもOK	
3		元気いきいき体操	金曜 13:00～14:30	小体育室	開催日程中 いつでもOK	高割395円

一般教室		教室名	日時	会場	体験の可否	保険料込料金		
4	一般 16歳以上	フィットネス・フラ	月曜 10:00～11:00	レクリエーションルーム	開催期間の 前半までOK	560円		
5		やさしいヨガ	金曜 10:00～11:15	剣道場	開催日程中 いつでもOK			
6		わいわいエアロビクス	木曜 19:15～20:25	アスレチックルーム	開催日程中 いつでもOK			
7		ひめトレプラス	金曜 13:15～14:15	会議室	開催日程中 いつでもOK			
8		月曜ヨガ	月曜 19:00～20:00	レクリエーションルーム	開催日程中 いつでもOK			
9		姿勢改善ストレッチポールA	火曜 13:15～14:15	柔道場	開催日程中 いつでもOK			
10		姿勢改善ストレッチポールB	金曜 19:15～20:15	アスレチックルーム/ レクリエーションルーム	開催日程中 いつでもOK			
11		楽しくストレッチ体操	水曜 10:20～11:40	レクリエーションルーム	開催日程中 いつでもOK			
12		ヘルシーエクササイズ	金曜 14:00～15:30	アスレチックルーム	開催日程中 いつでもOK			
13		フットセラピービクス	金曜 10:15～11:15	アスレチックルーム	開催日程中 いつでもOK			
14		ボディシェイプ	火曜 10:20～11:30	アスレチックルーム	開催日程中 いつでもOK			
15		一般	卓球教室 初級 (中級×)	火曜 15:30～17:30	大体育室		開催日程中 いつでもOK	930円

親子教室		教室名	日時	会場	体験の可否	保険料込料金
親子	5か月～1歳5カ月の子どもと母親	ママビクス	木曜 09:40～10:40	レクリエーションルーム	開催日程中 いつでもOK	690円
	1歳6か月～3歳の子どもと保護者	親子ビクス	木曜 10:50～11:50	レクリエーションルーム	開催日程中 いつでもOK	

キッズ教室		教室名	日時	会場	体験の可否	保険料込料金
①	小学生	ジュニア陸上A 走り方基礎	月曜 16:00～17:00	小体育室/外	開催日程中 いつでもOK	510円
②	小学生	ジュニア陸上B 選手育成	月曜 17:00～18:00	小体育室/外	開催日程中 いつでもOK	
③	4歳～就学前	ちびっこ体操	金曜 15:30～16:30	小体育室	開催期間の 3回目までOK	390円
④	小学生	こども体操	金曜 16:40～17:40	小体育室	開催期間の 3回目までOK	
⑤	4歳～就学前	チア&バトンA	木曜 16:20～17:10	小体育室	開催期間の 2回目までOK	350円
⑥	小学生	チア&バトンB	木曜 17:10～18:00	小体育室	開催期間の 2回目までOK	
⑦	4歳～就学前	幼児サッカー	金曜 15:00～16:15	外	開催日程中 いつでもOK	440円
⑧	小学1・2年生	キッズサッカー	月曜 16:00～17:30	外	開催日程中 いつでもOK	
⑨	小学生	キッズダンス入門編	火曜 16:00～16:50	レクリエーションルーム	開催日程中 いつでもOK	510円
⑩	小学生4～6年生 (またはダンス経験のある2・3年生)	キッズダンス	火曜 17:00～18:00	レクリエーションルーム	開催日程中 いつでもOK	
⑪	障がいのある3歳～小学生	障がい者ちびっこトランポリン	木曜 16:30～17:50	大体育室	開催日程中 いつでもOK	288円

**※定員に達している教室の体験は受付できません。まずはお電話にてご予約下さい。**

**※各期内2回まで体験参加していただけます。**

**※タオルや飲み物、室内履き等が必要な教室もあります。**

**※卓球教室中級・トランポリン各種教室の体験はできません。**

2022.2.25 総合スポーツセンター 03-3859-8211