

# 2023年度第4期(1月～3月) 定期スポーツ教室 空き状況一覧

更新日: 2023年11月29日

定員に空きがある教室については、12月7日(木)9:00～二次申込を承ります。(先着順)

●申込方法:窓口にご来館のうえ手続きください。

○:空き有り    △:残り10名以下    残り5名以下は空き数表記    ×:満員

大人向け教室						
教室No.	教室名	曜日	時間	対象	定員	空き状況
A1	楽しいバレーボール	月	10:00～11:40	15歳以上	24名	2
A2	気功	月	9:15～10:30	15歳以上	40名	○
A3	ZUMBA(月)	月	12:55～13:55	15歳以上	14名	△
A4	骨盤エクササイズ	火	10:45～11:45	15歳以上	20名	△
A5	ZUMBA(火)	火	20:00～21:00	15歳以上	25名	△
A6	ストレッチ健康体操	水	10:45～11:45	15歳以上	30名	○
A7	大人から始めるバレエ	水	13:00～14:30	15歳以上	16名	△
A8	ピラティスボディメイク	水	16:30～17:30	15歳以上	45名	△
A9	アロマリラックス	水	18:45～20:00	15歳以上	30名	○
A10	室内テニスA	木	9:10～10:40	15歳以上	60名	○
A11	室内テニスB	木	12:30～14:00	15歳以上	60名	○
A12	室内テニスC	木	14:10～15:40	15歳以上	60名	○
A13	インドアサッカーレディース	木	10:55～12:15	15歳以上	20名	△
A14	太極拳入門	木	13:50～14:50	15歳以上	55名	4
A15	ZUMBA(木)	木	19:00～20:00	15歳以上	50名	○
A16	60歳からの筋力づくり教室	木	10:45～11:45	60歳以上	20名	×
A17	バドミントン入門	金	12:50～14:30	15歳以上	24名	△
A18	バドミントン中級	金	14:50～16:30	15歳以上	24名	△
A19	ロコモ体操	金	9:30～10:30	高齢者・運動初心者	15名	△
A20	いきいき元気体操教室A	金	10:45～11:45	高齢者・運動初心者	15名	△
A21	いきいき元気体操教室B	金	13:00～14:00	高齢者・運動初心者	15名	△
A22	リフレッシュケア	金	19:00～20:00	15歳以上	30名	○

子ども向け教室						
教室No.	教室名	曜日	時間	対象	定員	空き状況
B1	ソフトバレーボール	月	17:00～18:15	小学生	20名	○
B2	スポーツチャンバラ	水	15:30～16:30	年少～小学生	20名	○
B3	ジュニアヒップホップ	水	17:00～18:15	小学生	25名	○
B4	インドアサッカー1・2	木	16:00～17:10	小学1・2年生	40名	○
B5	インドアサッカー3・4	木	17:25～18:35	小学3・4年生	40名	○
B6	インドアサッカー5・6	木	18:50～20:00	小学5・6年生	40名	○
B7	幼児体操教室	木	15:45～16:45	年少～年長	30名	○
B8	小学生体操教室	木	17:00～18:00	小学生	30名	○
B9	小学生バドミントン	金	17:00～18:00	小学生	24名	×

親子向け教室						
教室No.	教室名	曜日	時間	対象	定員	空き状況
C1	親子スポーツA	火	9:30～10:30	3・4歳児と保護者	30組	○
C2	親子スポーツB	火	10:45～11:45	3・4歳児と保護者	30組	○
C3	ベビーマッサージ&産後ママケア	水	11:40～12:30	2ヶ月～1歳3ヶ月児と保護者	25組	○
C4	親子deフィットネス	水	15:00～16:00	年少～年長と保護者	15組	○
C5	親子スキンシップ	金	10:00～11:00	2歳児と保護者	40組	○
C6	よちよち赤ちゃんwithママケア	金	11:00～11:50	8ヶ月～2歳未満児と保護者	27組	○