

令和2年度 第3期（1月～3月） 教室参加者募集

受講料

【スポパラ会員】**新規**：すべての教室が無料、**再受講**：各3,000円（スポーツチャンバラのみ1,500円）

※**新規**：令和2年度に初めて当該教室を受講する人、**再受講**：令和2年度に当該教室の受講経験がある人

【一般】各4,500円（スポーツチャンバラのみ2,500円）

※「ボディメイキング教室」と「美ボディメイキング教室」をともに受講する場合は、2教室目は会員3,000円、一般4,500円

教室回数 全10回

教室名	開催曜日・開始時間	教室初日	内容	受付開始
リズム体操	火 13:00	1/5	軽快なリズムにのって体を動かし、心と体をリフレッシュ！	12/1(火) 9:00
スポーツチャンバラ			19:00	
美ボディメイキング	9:45	1/7	小さなボールを使い、ゆっくり時間をかけて、ゆがんだ骨格を整えます。	11/19(木) 9:00
らくらく青竹	13:00		青竹踏みを使った昔ながらの健康法で簡単エクササイズ。	
リラックスヨガ	14:30		やさしいヨガのポーズを取り入れながら、体の緊張をほぐし、心を穏やかに。	
ボディメイキング	10:00	1/8	ボールを使って体を整えます。関節や筋肉に痛みを感じる人におすすめです！	11/20(金) 9:00
フラダンス	11:00		ハワイの伝統舞踊。アロハの精神で、ゆったり楽しく踊ります。	
パワーヨガ	19:00		筋トレ要素の強い、ヨガのポーズを行う事で、体を鍛えます。男性にもお勧めです。	

スポーツ教室 体育寺子屋【冬期】初心者アルペンスキー教室

初めてスキーを履く子ども、やっとスキーに乗れる子ども集まれ！初心者を対象としたアルペンスキー教室を行います。

日令和3年1月9日～2月6日までの土曜日（全5回） 9:30～11:30

会五日町スキー場 **対**アルペンスキー初心者の小学生 **定**40人（先着順）

費スポパラ会員：3,000円、一般：4,500円

他別途リフト代が必要

受け 12月5日(土) 9:00～

「春夏秋冬」親子体験イベント “冬の陣”

お正月にちなんだ「餅つき体験」を開催します。餅つきをした後は、おいしいつきたてのお餅をいただきます。普段はなかなかできない経験を通じて、親子の思い出を作りませんか？

日令和3年1月31日(日) 9:00～11:00 **会**上田の郷〔長崎〕 **対**誰でも **定**親子14組（先着順）

費スポパラ会員：500円、一般：700円（年中・年長児：300円、0～3歳児：無料）

受け 11月21日(土) 9:00～

共通事項

申ディスポートに設置の申込書を記入し、料金を添えてフロントにお申し込みください。（電話申込み不可）

※定員に達し次第締め切ります。保険料は年会費・受講料に含まれます（当該教室のみ有効）