

南魚スポーツパラダイス 教室参加者募集

☑ディスポー トに設置の申込書に記入し、料金を添えてフロントにお申し込みください。
※定員に達し次第締め切ります（電話での受付はできません）
保険料は、年会費・受講料に含まれます（申込み教室のみ有効）

第3期 はじめてのしなやかボディ教室・more しなやかボディ教室

ストレッチ、ヨガ、筋力トレーニング、足つば・セルフリンパマッサージなどを行います。

☑平成31年1月5日(土)～3月16日(土)の2月9日(土)を除く毎週土曜日(全10回)

☑はじめてのしなやかボディ教室 10:05～11:00
more しなやかボディ教室 9:00～9:55

☑16歳以上 ☑定25人(先着)

☑会ふれ愛支援センター2階 多目的室

☑会費：新規無料、再受講3,080円
一般：5,140円

☑受付 11月24日(土) 9:00～

第3期 リズム体操教室

軽快なリズムで体を動かし、心と体をリフレッシュ！友人を誘って体を動かしませんか。

☑平成31年1月8日(火)～3月19日(火)の2月12日(火)を除く毎週火曜日(全10回)

☑時13:00～14:00 ☑対16歳以上

☑定50人(先着)

☑会費：新規無料、再受講2,050円
一般：4,110円

☑受付 11月27日(火) 9:00～

第3期 ボディメイキング教室(夜)

ボールを使った運動で、どなたでも気軽に始められる教室です。

☑平成31年1月8日(火)～3月19日(火)の2月12日(火)を除く毎週火曜日(全10回)

☑時19:00～19:50 ☑対16歳以上

☑定25人(先着)

☑会費：新規無料、再受講2,050円
一般：4,110円

☑受付 11月27日(火) 9:00～

第3期 らくらく青竹教室

青竹踏みを使った昔ながらの健康法を取り入れた運動です。体力に自信のない人でも安心です。

☑平成31年1月10日(木)～3月14日(木)の毎週木曜日(全10回) ☑時13:00～14:00

☑対16歳以上 ☑定40人(先着)

☑会費：新規無料、再受講2,050円

一般：4,110円

☑受付 11月29日(木) 9:00～

第3期 ボディメイキング教室(昼)

関節や筋肉に痛みを感じている人、体型が気になる人におすすめのボール運動です。

☑平成31年1月11日(金)～3月15日(金)の毎週金曜日(全10回) ☑時10:00～10:50

☑対16歳以上 ☑定25人(先着)

☑会費：新規無料、再受講2,050円

一般：4,110円

☑受付 11月30日(金) 9:00～

第3期 フラダンス教室

ハワイの伝統舞踊曲フラに合わせて、ゆらゆら踊ります。

☑平成31年1月11日(金)～3月15日(金)の毎週金曜日(全10回) ☑時11:00～12:00

☑対16歳以上 ☑定50人(先着)

☑会費：新規無料、再受講2,050円

一般：4,110円

☑受付 11月30日(金) 9:00～

冬期 体育寺子屋

初心者アルペンスキー教室を行います。この機会に滑れるようになろう。

☑平成31年1月12日(土)、19日(土)、26日(土)、2月2日(土)、16日(土)(全5回)

☑時9:30～11:30 ☑定40人(先着)

☑対アルペンスキー初心者の小学生

☑会市内スキー場(詳しくは、申込書をご覧ください)

☑会費：1,540円 一般：4,110円

※別途リフト代が必要

☑受付 12月4日(火) 9:00～