

令和5年度 第1期(4月～7月) 陸の教室 参加者募集

受講料 **スポパラ会員** 無料、**一般** 各4,500円 (スポーツチャンバラは、6,750円)

※ベビーマッサージ教室は、スポパラ会員・一般ともに受講料のほか別途材料費500円

各教室回数 全10回

教室名	開催曜日・時間	開始日	対象者：対・内容：内
リズム体操	火 13:00～14:00	4/4	対16歳以上 内軽快なリズムで楽しく体を動かします
ステップフィットネス	火 19:00～20:00		対16歳以上 内踏み台を使った人気のフィットネス
スポーツチャンバラ (全15回)	火 19:00～20:00		対小学生以上 内空気の入ったソフト剣で戦うスポーツ
ディスコステップ	水 13:00～14:00	4/5	対だれでも 内懐かしのディスコサウンドでレッツダンシング
ベビーマッサージ (全5回)	木 10:30～12:00	4/6	対生後2か月～ハイハイ前の乳児とお母さん 内赤ちゃんとママの肌のふれあいを体感
らくらく青竹	木 13:00～14:00		対16歳以上 内青竹ふみで全身の機能を高めます
リラクソヨガ	木 14:30～15:30		対16歳以上 内心穏やかにゆったり時間をかけ、ヨガのポーズでスッキリ
楽しいキッズダンス	木 17:30～18:30		対4歳(年中)児～小学1年生 内年中児から始められるヒップホップダンス
ボディメイキング	金 10:00～10:50	4/7	対16歳以上 内ボールで体のゆがみやバランスを整えます
フラダンス	金 11:00～12:00		対16歳以上 内ハワイの伝統舞踊。アロハの精神で、ゆったり楽しく踊ります
ゆるピクス	金 13:00～14:00		対16歳以上 内ゆるくて簡単な楽しいエクササイズ
パワーヨガ	金 19:00～20:00		対16歳以上 内筋トレ要素の強いヨガポーズでエクササイズ
おとなの体育授業	土 19:00～20:00	4/8	対16歳以上 内さまざまなスポーツや運動を週替わりで行います。童心に帰って体育授業!

陸の教室 通年教室参加者募集

受講料 **スポパラ会員** 無料、**一般** 各4,500円 (卓球教室は、スポパラ会員・JSC会員は別途2,000円)

教室名	開催曜日・時間	期間	教室内容
卓球教室	水・土曜日 10:00～12:00 ※1～3月の土曜日は 14:00～16:00	4月～3月	経験・年齢・性別は問いません。健康づくり・仲間作りに楽しく汗を流しましょう
4人制ワンバウンド バレーボールクラブ	水・木曜日 13:30～15:30	11月～3月	ソフトバレーボールを使うので痛くなく、運動が苦手な人でも簡単な軽運動です
6人制ワンバウンド バレーボールクラブ	火・金曜日 13:30～15:30	4月～3月	通常のバレーボールとほぼ一緒です。ワンバウンドさせるので簡単にできます
チャレンジ 坂戸山	期間内いつでも	5月1日(月)～ 10月31日(火)	期間内に40回登頂をめざしてチャレンジ
チャレンジ 世界一周		5月1日(月)～ 令和6年2月 29日(木)	健康増進、ダイエットなどの目的に、目標を設定し、歩き、走り、泳ぎます

※詳しくは、各教室参加者募集要項をご覧ください。都合で日程を変更する場合があります。保険料は年会費と受講料に含まれます(当該教室時のみ有効)