



# 天白スポーツセンター 第3期（10月～12月） 自主事業教室のご案内



曜日	実施種目	開講期間	回数	開講時間	対象	内容	定員	受講料
金曜日	ゆったりヨガ	10 / 3 ~ 12 / 19	8	9 : 30 ~ 10 : 30	一般(中学生以上)	初心者向けのヨガ教室です。 基本的なポーズや呼吸法を中心に行います。	50	5,200
	健康ヨガ	10 / 3 ~ 12 / 19	8	10 : 45 ~ 11 : 45	一般(中学生以上)	心と身体の調和を図ります。中級者向けです。	50	5,200
	健康体操	10 / 3 ~ 12 / 19	8	9 : 30 ~ 10 : 30	一般(中学生以上)	身体のためのメンテナンス！ストレッチやバランス体操で 怪我をしにくい身体づくりを始めましょう。	40	5,200
	ピラティス	10 / 3 ~ 12 / 19	8	13 : 00 ~ 14 : 00	一般(中学生以上)	呼吸法を中心に行う体幹トレーニングです。 しなやかな身体作りを目指します。 肩こりや腰痛予防に効果的です。	50	5,200
	やさしいヨガ	10 / 3 ~ 12 / 19	8	14 : 15 ~ 15 : 15	一般(中学生以上)	自律神経の働きを整え、身体のバランスを整える効果があります。 呼吸法と基本的なポーズを中心に行います。	40	5,200
	サッカー教室	10 / 3 ~ 12 / 19	8	15 : 45 ~ 17 : 00	年長～小学4年生	サッカーの競技能力だけでなくチームプレーを通じて社会性・協調性を 育むことを目的としています。未経験のお子様も大歓迎！	30	6,240
	ナイトヨガ(金)	10 / 3 ~ 12 / 19	8	19 : 30 ~ 20 : 30	一般(中学生以上)	様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ心と身体のバランスを整えます。	40	5,200
	成人水泳(金)	10 / 3 ~ 12 / 19	8	10 : 15 ~ 11 : 15	一般(中学生以上)	初級はクロール・背泳ぎの習得を目標に練習し、 中級は平泳ぎとバタフライ習得とクロール背泳ぎの技術向上を目指します。	20	6,000

※10/17・11/7・11/21・12/5は休講

申込受付期間：令和6年9月27日(土)10時～10月2(木)まで

## 申込方法

窓口にて**先着順**で受付します。ご希望の教室の空き状況を確認したのち、申込書の記入と券売機で受講料をお支払いください。

申込時に開催日程等の要項をお渡しします。(お電話での仮押さえは行っておりません。)

※現在(令和7年度第2期)受講中の方には9・10回目受講時に継続届を配布します。  
どちらも欠席される方は9月26日(金)までに窓口まで用紙を受け取りにご来館ください。

