

■プログラム系教室■

教室名	担当者	対象年齢	シューズ	内容	曜日	時間	回数	実施日					定員	参加料金	場所	申込開始日	申込期限
はじめてのフラダンス教室	斉藤	18歳以上の方	不要	初めての方から、まだ慣れていない方向けの教室です。基本的なステップや手の使い方などを丁寧にを行うので、安心してご参加いただけます。	火	12:15-13:15	10回	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	30名	9,000円	小体育室	3/1	3/15
								5/16	5/23	5/30	6/6	6/13					
はじめてのピラティス教室	力石	18歳以上の方	不要	これからピラティスを始めたい方におすすめです。体幹の基本動作から行うので、安心してご参加いただけます。	火	13:30-14:30	10回	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	30名	8,000円	小体育室	3/15	3/22
								5/16	5/23	5/30	6/6	6/13					
リラックス&リフレッシュ体操教室	及川	18歳以上の方	必要	身体が硬い方でも出来る簡単なウォームアップ(ストレッチ)と有酸素運動やステップを取り入れ、心と身体をリフレッシュすることを目指します。	水	9:15-10:15	5回	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	50名	3,500円	第1武道場	3/1	3/15
ビューティーボディ教室	及川	18歳以上の方	必要	筋肉をほぐして伸ばし、筋力アップを行います。また、正しい姿勢や身体の使い方身につけることを目指します。	水	9:15-10:15	5回	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	50名	3,500円	第1武道場	4/1	4/8
イスヨガ教室	田波	18歳以上の方	必要	イスを使うことで、安全に無理なくヨガを行えます。ヨガが初めての方にもおすすめです。※脱ぎ履きしやすい土足が必要です。	木	13:15-14:15	10回	4/13	4/20	4/27	5/18	5/25	15名	7,000円	第2会議室	3/15	3/22
								6/8	6/15	6/22	6/29	7/6					
初心者太極拳教室	足立	18歳以上の方	不要	これから太極拳を始めたいという方におすすめです。基本的な動きを行うので、安心してご参加いただけます。	金	10:00-11:30	10回	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	50名	5,000円	第1武道場	3/1	3/15
								5/19	5/26	6/2	6/9	6/16					
フラダンス教室	中澤	18歳以上の方	不要	フラダンスに少し慣れてきた方向けの教室です。	金	16:30-17:30	9回	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	30名	8,100円	小体育室	4/1	4/8
								6/23	6/30	7/7	7/14						

■競技種目系教室■

教室名	担当者	対象年齢	シューズ	内容	曜日	時間	回数	実施日					定員	参加料金	場所	申込開始日	申込期限
初心者アーチェリー教室	アーチェリー協会講師	16歳以上の方	必要	これからアーチェリーを始めようとしている、16歳以上の方におすすめです ※お申込み時、利き手(右利き・左利き)をご記入ください	土	9:30-11:30	5回	4/1	4/8	4/15	4/22	4/29	20名	3,000円	和洋弓場	3/8	3/21 ※はがき 同日 消印有効
春期初心者弓道教室	弓道連盟講師	16歳以上の方	不要	これから和弓を始めようとしている、16歳以上の方におすすめです	土	9:30-11:30	8回	5/6	5/13	5/20	5/27	6/10	20名	5,000円	和洋弓場	4/6	4/12 ※はがき 同日 消印有効
ミズノ大人のバスケットボール教室 ※電話申込みです	井上	中学生以上の方	必要	中学生以上の方向けのバスケットボール教室です。都度申込みできるので、無理なくご参加いただけます。	月	19:20-20:50	通年	4/10	4/24	5/8	5/22	5/29	20名	1,500円/回 (都度払い)	メインアリーナ	1週間前～お申込み	なし
ミズノ大人のバレーボール教室 ※電話申込みです	鈴木	中学生以上の方	必要	中学生以上の方向けのバレーボール教室です。都度申込みできるので、無理なくご参加いただけます。	木	19:20-20:50	通年	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	20名	1,500円/回 (都度払い)		1週間前～お申込み	なし
								6/12	6/26								
								5/18	5/25	6/8	6/15	6/22					
								6/29									

《応募方法》

■申込み開始日より、総合体育館ホームページ、又は往復はがきにてお申込みいただけます。 ※申込み方法を参照ください(はがき・電話のみの場合もございます)

■申込み期限から1週間後を目途に、メール、電話、はがきにて当選落選のご返信をいたします。

■定員を超えた場合は抽選、『初参加』の方が優先となります。予めご了承ください。

■入金開始日を確認の上、教室初日の開始時間前までに必ずご入金ください。 ※教室初日は大変混み合います。早めのご入金をおすすめいたします。

■募集人数が少ない教室は、開催を見送る場合もございます。又、その他理由により、予定が変更になる場合もございます。予めご了承ください。

□『大人のバスケットボール教室』と『大人のバレーボール教室』の申込みは、1週間前より「電話受付」となります。お申込みは『総合体育館 ミズノスポーツサービス(株)』 《電話》042-850-9707(受付時間9:00-20:00)

『往復ハガキ』でのお申込みの場合は、下記の必要事項をご記入ください。

○お名前(フルネーム) ○名前の読み仮名 ○住所 ○年齢 ○性別 ○お申込みされる教室名 ○電話番号 ○メールアドレス

