

# 30年度 第4期 教室日程一覧表

★は残りわずか  
—は満員

	教室名	料金	時間	対象	場所	定員	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	11回	12回	13回	
月曜日	★ヨガ・リラックス	4,900円	13:45~15:00	高校生相当以上	第2会議室	13名	1/7	1/28	2/4	2/25	3/4	3/11	3/25							
	スマイルフラ	4,900円	19:00~20:15	高校生相当以上	第1会議室	20名	1/7	1/28	2/4	2/25	3/4	3/11	3/25							
	<del>チアダンス 幼児</del>	<del>7,000円</del>	<del>15:30~16:15</del>	<del>3歳~未就学児 (年少~年長)</del>	<del>第1会議室</del>	<del>20名</del>	<del>1/7</del>	<del>1/28</del>	<del>2/4</del>	<del>2/25</del>	<del>3/4</del>	<del>3/11</del>	<del>3/25</del>							
	チアダンス 初級	7,000円	16:20~17:10	小学生	第1会議室	20名	1/7	1/28	2/4	2/25	3/4	3/11	3/25							
	チアダンス 中級	7,000円	17:15~18:10	小学生	第1会議室	20名	1/7	1/28	2/4	2/25	3/4	3/11	3/25							
火曜日	ZUMBA ズンバ	8,400円	10:30~11:45	高校生相当以上	第1会議室	20名	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26		
	<del>ピラティス</del>	<del>8,400円</del>	<del>13:45~15:00</del>	<del>高校生相当以上</del>	<del>第2会議室</del>	<del>13名</del>	<del>1/8</del>	<del>1/15</del>	<del>1/22</del>	<del>1/29</del>	<del>2/5</del>	<del>2/12</del>	<del>2/19</del>	<del>2/26</del>	<del>3/5</del>	<del>3/12</del>	<del>3/19</del>	<del>3/26</del>		
	親子体育スクール	10,000円	10:40~11:40	2~3歳児と保護者	第2SH	20名	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/26	3/5	3/12	3/19				
	幼児体育スクール	10,000円	15:30~16:30	3歳~未就学児 (年少~年長)	第2SH	20名	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/26	3/5	3/12	3/26				
	児童体育スクール	10,000円	16:40~17:40	小学生	第2SH	20名	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/26	3/5	3/12	3/26				
水曜日	<del>ヨガ・リラックス</del>	<del>8,400円</del>	<del>19:00~20:15</del>	<del>高校生相当以上</del>	<del>第1会議室</del>	<del>20名</del>	<del>1/9</del>	<del>1/16</del>	<del>1/23</del>	<del>1/30</del>	<del>2/6</del>	<del>2/13</del>	<del>2/20</del>	<del>2/27</del>	<del>3/6</del>	<del>3/13</del>	<del>3/20</del>	<del>3/27</del>		
	いきいき音楽体操	6,000円	12:30~13:30	概ね60歳以上	第2会議室	20名	1/16	1/30	2/6	2/20	3/6	3/20								
木曜日	<del>骨盤シェイプ</del>	<del>7,000円</del>	<del>10:30~11:45</del>	<del>高校生相当以上</del>	<del>第1会議室</del>	<del>20名</del>	<del>1/10</del>	<del>1/17</del>	<del>1/24</del>	<del>1/31</del>	<del>2/7</del>	<del>2/14</del>	<del>2/21</del>	<del>2/28</del>	<del>3/7</del>	<del>3/14</del>				
	幼児新体操クラス	10,000円	15:30~16:30	4歳~未就学児 (年中~年長)	第2SH	20名	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14				
	児童新体操クラス	10,000円	16:40~17:40	小学生	第2SH	20名	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14				
	幼児フットサル	10,000円	15:30~16:15	3歳~未就学児 (年少~年長)	第1SH	20名	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14				
	★Dr. フットサル(1~3年生)	10,000円	16:20~17:10	小学1~3年生	第1SH	25名	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14				
	Jr. フットサル(4~6年生)	10,000円	17:15~18:15	小学4~6年生	第1SH	25名	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14				
金	★足腰元気ストレッチ①	7,200円	9:30~10:45	概ね60歳以上	第1会議室	20名	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29		
	足腰元気ストレッチ②	7,200円	11:00~12:15	概ね60歳以上	第1会議室	20名	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29		

## お申込み好評受付中

体育館窓口にて、先着順となります。事前予約及び、電話による申込みはできません。各教室1回のみ、体験(有料)ができます。定員人数に達した教室は、体験ができませんのでご了承ください。

すでに開始している教室でも、定員を満たしていない場合は途中参加ができます。

※途中参加の場合は、残りの日数分の参加費となります。

—の教室は定員人数に達しているため、ご参加できません。ご了承ください。

## 多摩市立総合体育館

多摩市東寺方588-1

☎042-374-2313

受付 9:00~20:00(日・祝~18時まで) 休館日 第3月曜日(祝日の場合は翌平日)