

# 30年度 第2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	5,600円	13:45~15:00	高校生以上	第2会議室	13名	7/2	7/9	7/23	7/30	8/6	8/27	9/3	9/10					
	スマイルフラ	5,600円	19:00~20:15	高校生以上	第1会議室	20名	7/2	7/9	7/23	7/30	8/6	8/27	9/3	9/10					
	チアダンス 幼児	8,000円	15:30~16:15	3歳~未就学児	第1会議室	20名	7/2	7/9	7/23	7/30	8/6	8/27	9/3	9/10					
	チアダンス 初級	8,000円	16:20~17:10	小学生	第1会議室	20名	7/2	7/9	7/23	7/30	8/6	8/27	9/3	9/10					
	チアダンス 中級	8,000円	17:15~18:10	小学生	第1会議室	20名	7/2	7/9	7/23	7/30	8/6	8/27	9/3	9/10					
火曜日	ZUMBA ズンバ	7,000円	10:30~11:45	高校生以上	第1会議室	20名	7/3	7/10	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/25			
	<del>ピラティス</del>	<del>7,000円</del>	<del>10:45~15:00</del>	<del>高校生以上</del>	<del>第2会議室</del>	<del>13名</del>	<del>7/3</del>	<del>7/10</del>	<del>7/24</del>	<del>7/31</del>	<del>8/7</del>	<del>8/21</del>	<del>8/28</del>	<del>9/4</del>	<del>9/11</del>	<del>9/25</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	7/3	7/10	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/25			
	幼児体育スクール	10,000円	15:30~16:30	年少~年長	第2SH	20名	7/3	7/10	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/25			
	児童体育スクール	10,000円	16:40~17:40	小学生	第2SH	20名	7/3	7/10	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/25			
水曜日	★ヨガ・リラックス	7,700円	19:00~20:15	高校生以上	第1会議室	20名	7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26		
	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	7/4	7/18	8/1	8/29	9/5	9/19							
木曜日	骨盤シェイプ	8,400円	10:30~11:45	高校生以上	第1会議室	20名	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27	
	幼児新体操クラス	11,000円	15:30~16:30	年中・年長	第2SH	20名	7/5	7/12	7/19	7/26	8/9	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27		
	児童新体操クラス	11,000円	16:40~17:40	小学生	第2SH	20名	7/5	7/12	7/19	7/26	8/9	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27		
	幼児フットサル	13,000円	15:30~16:15	3歳~未就学児	第1SH	20名	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/16	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27
	Jr. フットサル	13,000円	16:20~17:10	小学1~3年生	第1SH	25名	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/16	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27
	Jr. フットサル	13,000円	17:15~18:15	小学4~6年生	第1SH	25名	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/16	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27
金	<del>足腰元気ストレッチ①</del>	<del>7,800円</del>	<del>9:30~10:45</del>	<del>概ね60歳以上</del>	<del>第1会議室</del>	<del>20名</del>	<del>7/6</del>	<del>7/13</del>	<del>7/20</del>	<del>7/27</del>	<del>8/3</del>	<del>8/10</del>	<del>8/17</del>	<del>8/24</del>	<del>8/31</del>	<del>9/7</del>	<del>9/14</del>	<del>9/21</del>	<del>9/28</del>
	足腰元気ストレッチ②	7,800円	11:00~12:15	概ね60歳以上	第1会議室	20名	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21	9/28

## 6月15日(金)9:00よりお申込み開始

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)