

第2期

# 教室参加者募集

お申込みは  
窓口先着順

# 6/15金

より、開始

## フットサル教室

- ① 幼児（未就学児） 15：30～16：15
- ② 小学1年～3年生 16：20～17：10
- ③ 小学4年～6年生 17：15～18：15

未経験から始められ、楽しく学べる★

日程 7/5～9/27 全13回

参加費 13,000円



## 体育スクール

- ① 親子（2～3歳児と保護者） 10：40～11：40
- ② 幼児（年少～年長） 15：30～16：30
- ③ 小学生 16：40～17：40

運動が苦手なお子様も、楽しく学べる♪

日程 7/3～9/25 全10回

参加費 10,000円

## チアダンス教室

- ① 幼児（未就学児） 15：30～16：15
- ② 小学生（初級） 16：20～17：10
- ③ 小学生（中級） 17：15～18：10

ボンボンを使い、リズムに合わせて楽しくダンス！

日程 7/2～9/10 全8回

参加費 8,000円



## 新体操クラス

- ① 幼児（年中・年長） 15：30～16：30
- ② 小学生 16：40～17：40

リボンやボールを、使い体を動かしていきます★

日程 7/5～9/27 全11回

参加費

11,000円



## スマイルフラ

19：00～20：15

日程 7/2～9/10 全8回

対象 高校生以上 定員 20名

健康的にフラダンスを学んでいきます♪

参加費 5,600円



## ZUMBA

10：30～11：45

日程 7/3～9/25 全10回 対象 高校生以上

定員 20名 ラテンの音楽に合わせて、爽やかにダンス★

参加費 7,000円

## 骨盤シェイプ

10：30～11：45

日程 7/5～9/27 全12回

対象 高校生以上 定員 20名

シェイプアップを目的に骨盤から整えます！

参加費 8,400円



## ヨガ・リラックス

- ① 月曜クラス 13：45～15：00
- ② 水曜クラス 19：00～20：15

日程 ① 7/2～9/10 全8回  
② 7/4～9/26 全11回

定員 ① 13名 ② 20名

対象 高校生以上 参加費 ① 5,600円  
癒し系のゆったりヨガ♪ ② 7,700円



## 足腰元気ストレッチ

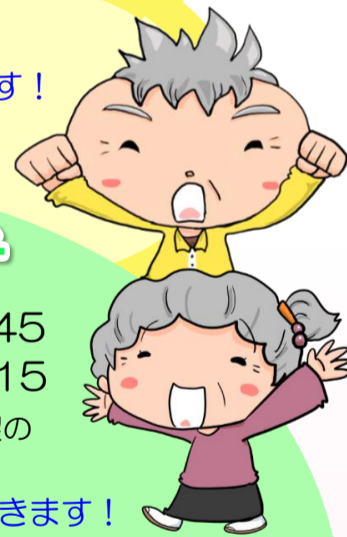
- ① 前半クラス 9：30～10：45
- ② 後半クラス 11：00～12：15

※ 前半・後半とも内容は同じです。ご希望の時間帯をお選びください。

いつまでも元気あふれる体を目指していきます！

日程 7/6～9/28 全13回 定員 各20名

対象 概ね60歳以上 参加費 7,800円



## ピラティス

13：45～15：00

日程 7/3～9/25 全10回

定員 13名 対象 高校生以上

体の内側から健康を作り上げていきます♪

参加費 7,000円



## いきいき音楽体操

12：30～13：30

日程 7/4～9/19 全6回

対象 概ね60歳以上 定員 20名

声を出しながら、楽しく体を動かします♪

参加費 6,000円



### お申込み方法&注意事項

- お申込み開始日より、体育館窓口にて先着順でのお申込みとなります。 □ お申込み書を記入後、参加費をお支払いいただきお申込み完了です。
- お電話、FAX、ハガキ等ではお申込みできません。 □ 健康状態に不安のある方は、予め医師の許可を得てからお申込みください。

# 多摩市立総合体育館

206-0003  
多摩市東寺方588-1

# ☎ 042-374-2313