

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

9月20日(木)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)