

大人・子どもスクール

～7月からの追加募集案内～



お申込みは6月16日(月) 13:00より受付スタート (※電話予約は行っておりません)

募集人数達しましたら募集終了となります。予めご了承ください。

2か月分の月会費をご用意ください。

教室名	担当	場所	対象	時間	募集人数	参加費
リトルダンス	外山	多目的室2	4-未就学児	16:00～16:45	募集なし	7月950円 8月2,850円
ジュニアダンス①	外山	多目的室2	1-2年生	16:50～17:50	10	7月950円 8月2,850円
ジュニアダンス②	外山	多目的室2	3-6年生	18:00～19:00	募集なし	7月950円 8月2,850円
開催日 7月7日、8月4日・18日・25日、9月1日・22日・29日						
教室名	担当	場所	対象	時間	募集人数	参加費
フラダンス(中級)	池田	多目的室1	成人	19:00～20:00	17	7月3,800円 8月2,850円
開催日 7月2日・9日・16日・23日、8月6日・20日・27日、9月3日・10日・17日・24日						
フラダンス(中級)	池田	サブアリーナ	成人	12:30～13:30	1	7月3,800円 8月2,850円
開催日 7月3日・10日・17日・24日、8月7日・21日・28日、9月4日・11日・18日・25日						
プログラム	担当	場所	対象	時間	募集人数	参加費
中野サッカースクール1・2年	FC東京	多目的広場	1-2年生	16:00～17:00	募集なし	毎月5,200円
中野サッカースクール3・4年	FC東京	多目的広場	3-4年生	17:05～18:15	募集なし	
中野サッカースクール5・6年	FC東京	多目的広場	5-6年生	18:20～19:40	2	毎月5,200円
開催日 7月3日・10日・17日、8月21日・28日、9月4日・11日・18日・25日						

なお、募集人数は都度変更いたしますのでお問い合わせのうえ申込ください。何卒よろしくお願い申し上げます。

【中野区立総合体育館】

★ 都度クラス 予定表 ★

曜日	時 間	教 室 名	担当	場 所	開催日程													
					7月					8月				9月				
月	14:00～15:00	姿勢メンテナンス	POSA	多目的1	7			28		4		18	25	1			22	29
月	9:30～10:30	ZUMBA	外山	サファイーナ	7					4		18	25	1			22	29
火	12:15～13:15	はじめてのエアロビクス	小口	サファイーナ	1	8	15	22	29		5		19	26	2	9	16	30
水	9:30～10:30	モーニングヨガ	駒	武道場2	2	9	16	23	30		6	13	20	27	3	10	17	24
水	11:15～12:15	エアロビクス初級	駒	サファイーナ	2	9	16	23	30		6	13	20	27	3	10	17	24
水	13:30～14:30	音楽&ストレッチ	川辺	武道場2	2	9	16	23	30		6		20	27	3	10	17	24
水	18:50～19:50	ベルヴィス®ワーク	門田	武道場2	2	9	16	23	30		6		20	27	3	10	17	24
木	9:30～10:30	ゆがみ改善	松本	武道場2	3	10	17	24	31		7	14	21	28	4	11	18	25
木	10:45～11:45	やさしいヨガ	田手	武道場2	3	10	17	24	31		7		21	28	4	11	18	25
木	11:30～12:15	リズム&ストレッチ初級	谷岡	サフ	3	10	17	24	31		7	14	21	28	4	11	18	25
木	15:45～16:45	ジャストピラティス	脇坂	武道場2	3	10	17	24	31		7		21	28	4	11	18	25
金	9:30～10:30	リズム&ストレッチ中級	谷岡	サファイーナ	4	11	18	25		1	8	15	22	29	5	12	19	26
金	10:45～11:45	ZUMBA	外山	サファイーナ	4	11	18	25		1	8	15	22	29	5	12	19	26
金	12:00～13:00	骨盤改善ストレッチ	松本	サファイーナ	4	11	18	25		1	8	15	22	29	5	12	19	26
木	19:45～20:55	大人のサッカースクール	FC東京	多目的広場	3	10	17					21	28	4	11	18	25	

★ 障がい者クラス 予定表 ★

曜日	時 間	教 室 名	定員	場 所	開催日程											
					7月				8月				9月			
月	18:00～20:00	障害者テニス(身体障がい者)	15名	サファイーナ		7				4	18		1			
土	13:30～15:30	レクリエーションスポーツ昼(知的障がい者)	30名	サファイーナ	開催なし				2				6			
土	18:00～20:00	レクリエーションスポーツ夜(身体障がい者)	30名	サファイーナ	開催なし				2				6			

★ 健康運動クラス 予定表 ★

曜日	時 間	教 室 名	担当	場 所	開催日程											
					7月				8月				9月			
水	11:15～12:15	初めての健康運動教室	長崎	多目的室2	2	9	16	23	30	6	13	20	27	10	17	24
水	12:15～13:15	初めての健康運動教室	長崎	多目的室2	2	9	16	23	30	6	13	20	27	10	17	24