

かなくぼ総合体育館　スポーツ教室【コース型教室】



【大　人】　第3期【10月・11月・12月】

＊日程は変更の可能性があります

No.	教室名	担当者	定員	内容	曜日	回数	料金	時間	１０月					１１月					１２月					場所
101	ZUMBA	ＦＵＫＡ	１５名	ラテン音楽を中心とした世界中の音楽に合わせてダンスを楽しむコロンビア発祥のプログラムです。	水	10	¥6,000	13:00～14:00		14	21	28			11	18	25		2	9	16	23		２階会議室
102	ソフトエアロビクス	徳島	３０名	音楽に合わせて無理なく脂肪燃焼や運動不足の解消を目指す優しい有酸素運動のクラスです。	木	11	¥6,600	10:30～11:30	1		15	22	29	5	12	19	26		3	10	17			アリーナ
103	ヨ ガ	中山	１５名	呼吸に合わせてのびのびと体を動かし、無理なくリラックスしながら心身を整えていきます。		10	¥6,000	14:00～15:00	1		15	22	29	5		19	26		3	10	17			２階会議室
104	ビギナーヨガ	ＳＡＴＯＭＩ	１５名	ヨガの基本的なポーズや流れる動きから体をほぐし、姿勢の改善や筋力向上を図ります		11	¥6,600	19:00～20:00	1		15	22	29	5	12	19	26		3	10	17			
105	暗闇フィットネス	ＳＡＴＯＭＩ	１５名	高強度のトレーニングを暗い中で行います。没頭できるのでトレーニング効果が向上します。		11	¥6,600	20:15～21:15	1		15	22	29	5	12	19	26		3	10	17			
106	ベーシックヨガ	ＳＡＴＯＭＩ	３０名	呼吸と連動したポーズを流れるように行う太陽礼拝をベースに全身の柔軟性と筋力の向上を図ります	金	8	¥4,800	10:30～11:30	2		16	23		6	13		27		4	11				アリーナ
107	ピラティス	北岡	１５名	呼吸法、姿勢改善、お腹引き締め、骨盤底筋トレーニングを効率よく行うクラスです		11	¥6,600	19:00～20:00	2	9	16	23		6	13	20	27		4	11	18			２階会議室

【子ども】　第3期【10月・11月・12月】

＊日程は変更の可能性があります

No.	教室名	担当者	対象	定員	内容	曜日	回数	料金	時間	１０月					１１月					１２月					場所
201	バドミントン教室①	古川	３・４・５年生	１０名	初心者向けのクラスです。バドミントンの基礎を分かりやすく学びプレイを楽しむクラスです。	月	8	¥2,400	17:00～18:00	5						9	16	23	30	7	14	21			アリーナ
202	バドミントン教室②	古川	５・６年生	１０名	初級者向けのクラスです。基礎動作とラリーを中心に正確なショットやフットワークを学ぶクラスです。		8		18:00～19:00	5						9	16	23	30	7	14	21			
203	体育クラブ	小貫 ・ 松沼	４歳～小学生	３０名	お子様の成長に合わせて全身運動を行い、達成感を重ね自信や自己肯定力を向上させるクラスです	月	10	¥6,000	17:30～18:30	5	12				2	9	16	23	30	7	14	21			
204	バドミントン教室③	古川	３・４・５年生	１０名	初心者向けのクラスです。バドミントンの基礎を分かりやすく学びプレイを楽しむクラスです。	水	9	¥2,700	17:00～18:00		14	21				11	18	25		2	9	16	23		
205	バドミントン教室④	古川	５・６年生	１０名	初級者向けのクラスです。基礎動作とラリーを中心に正確なショットやフットワークを学ぶクラスです。		9		18:00～19:00		14	21				11	18	25		2	9	16	23		
206	Ｋｉｄｓ　ＨＩＰＨＯＰ	ＡＫＩＲＡ	４歳～小学３年生	３０名	人気のHIPHOPやロックダンスを基礎から練習し、ダンスを通じて基礎体力とリズム感の向上を目指します	金	6	¥3,600	18:15～19:15	2			23		6	13				4	11				
207	Ｊｒ　ＨＩＰＨＯＰ	ＡＫＩＲＡ	小学３年生～中学生	３０名	基礎からステップアップし、ダンスを通じて表現力や協調性を学び、かっこよく踊りましょう	金	6	¥3,600	19:30～20:30	2			23		6	13				4	11				

■申込方法

●WEB　　９月１２日（土）１１：３０～　９月３０日（水）　　**※先着順となります。**

→別紙のＱＲコードから申込を行ってください

→インターネット申込完了後、初回教室実施前までに受付にて申込書記入とご入金をお願いいたします。

●電話・窓口　　９月１６日（水）　１０：３０～　定員に達するまで　（インターネットでの申込を優先といたします）

→電話申込完了後、初回教室実施前までに受付にて申込書記入とご入金をお願いいたします。

☎０２９６－３３－６６６０

→窓口にて申込時に申込書記入とご入金をお願いいたします。

■注意事項

・大人の教室の対象者は、中学生以上です（暗闇フィットネスのみ高校生以上となります）

・体調に不安がある方、通院中の方は、医師の許可を得てからお申込みください
　また、妊娠中の方はご参加いただけません

・天候不良、社会情勢等のやむを得ない事情や担当者、施設の状況により
　日程変更や中止になる場合がございます

・子ども教室の対象年齢以外の申込は、無効といたします

・当施設ではプライベートレッスンは行っておりません

・参加費のお支払い後はいかなる理由があっても、返金・教室の変更はできません。

・お客様の個人情報は、教室運営上必要な目的に限り使用し、同意を得ずに、
　他の目的で使用することや外部等の第三者に情報を提供することは一切いたしません



結城市　かなくぼ総合体育館　☎0296-33-6660

スポーツ教室【コース型教室】第３期　１０月・１１月・１２月　ＷＥＢ申込フォーム

※教室ごとに申込登録となります。

『大人』

101 ZUMBA
水曜日
１３：００～１４：００

102 ソフトエアロビクス
木曜日
１０：３０～１１：３０

103 ヨガ
木曜日
１４：００～１５：００

104 ビギナーヨガ
木曜日
１９：００～２０：００

105 暗闇フィットネス
木曜日
２０：１５～２１：１５

106 ベーシックヨガ
金曜日
１０：３０～１１：３０

107 ピラティス
金曜日
１９：００～２０：００

『こども』

201 バドミントン教室①
月曜日（小学３～５年生）
１７：００～１８：００

202 バドミントン教室②
月曜日（小学５・６年生）
１８：００～１９：００

203 体育クラブ
月曜日（４歳～小学生）
１７：３０～１８：３０

204 バドミントン教室③
水曜日（小学３～５年生）
１７：００～１８：００

205 バドミントン教室④
水曜日（小学５・６年生）
１８：００～１９：００

206 ＫｉｄｓＨＩＰＨＯＰ
金曜日（４歳～小学３年生）
１８：１５～１９：１５

207 Ｊｒ　ＨＩＰＨＯＰ
金曜日（小学３年生～中学生）
１９：３０～２０：３０