

# 福島スポーツセンター教室案内

ただいま受講生募集中！ 初めての方、大歓迎です！



## ＜3ヶ月制教室＞

教室名	曜日	時間帯	対象	定員	受講料(税込)	内容
熟年健康体操	水	A 9:10~10:40	15歳以上	各45名	3ヶ月11回 5,500円	『ゆったり楽しく健康に！』 一緒にいい汗を流し、運動不足を予防しましょう♪
		B 10:40~12:10				
ソフトテニス	水	A 12:30~14:30	15歳以上	各20名	3ヶ月11回 8,250円	『運動不足の解消に！』 室内冷暖房完備の施設で、ソフトテニスを楽しみましょう♪
		B 14:40~16:40				
卓球	木	A 15:10~16:40	15歳以上	各14名	3ヶ月11回 7,700円	『数多く打ってストレス発散！』 新しい方大歓迎！新たに技術を身につけたい方もご相談ください♪
		B 16:20~17:50	小学生以上 大人も可			
卓球	金	A 13:20~14:50	15歳以上	各28名	3ヶ月11回 8,250円	『丁寧な指導で一步ずつレベルアップ！』 ベテラン講師がそれぞれのレベルにあった指導を行います。無理なく楽しみましょう♪
		B 14:55~16:25		14名		
		C 16:35~18:05				
バドミントン	金	A 9:00~11:00	15歳以上	各28名	3ヶ月11回 8,250円	『シャトルを打って気分爽快！』 男女・経験を問わずにバドミントンを楽しみましょう♪
		B 11:05~13:05				

## ＜2ヶ月制教室＞

教室名	曜日	時間帯	対象	定員	受講料(税込)	内容
ゆっくりヨガ	土	12:15~13:15	15歳以上	各28名	2ヶ月8回 7,600円	『ココロとカラダを美しく！』 体力・筋力・持久力・柔軟性の獲得、内臓や自律神経の動きが改善されます♪
ヨガ		13:45~14:45				
空手	土	A 15:15~16:15	4歳以上 大人も可	各30名	2ヶ月8回 7,600円	『礼儀を学び心も体も成長！』 子どもの心を育て、礼儀作法と努力の精神を養います。大人の方も大歓迎！
		B 16:30~17:30				

教室体験も開催中！ 詳細は受付までお問い合わせください。