

※各教室に初めて参加される方はいつでも体験できます！裏面のお申込み・お問合せ先までご連絡ください。

○スポーツ教室

No	教室名	会場・時間・対象	開催日 定員	参加費	主な内容
1	スポレック教室 講師 クラブスタッフ	吉田総合体育館 10:00~11:30 18歳以上	月曜日 (1/15~3/26) 40名	10回コース 会 員： 2,000 円 非会員： 4,000 円 ※複数教室参加の方は 割引があります。 スタッフまで お尋ねください。	バドミントンのコートで行うテニス のようなスポーツです。柔らかい スポンジボールを使うのでどなた でも気軽に行えます。 70歳代の方も活躍している ニュースポーツです！
		吉田総合体育館 13:30~15:00 18歳以上	火曜日 (1/9~3/13) 40名		
			木曜日 (1/11~3/15) 40名		

○健康づくり教室

No	教室名	会場・時間・対象	開催日 定員	参加費	主な内容
2	レインボー 健康体操教室 講師 川崎慶子	吉田ふれあいセンター 10:30~11:45 主に50歳以上	水曜日 (1/10~3/14) 30名	10回コース 会 員： 3,000 円 非会員： 5,000 円 【2教室参加】 会 員： 4,000 円 非会員： 8,000 円	寝たきり予防の教室で、『ぴんぴん コロリ』を目指して行います。 椅子を使うので、膝・腰の悪い方も 安心して行えます。
		吉田産業会館 10:30~11:45 主に50歳以上	金曜日 (1/5~3/30) 30名		
3	にこにこ エアロビクス 講師 川崎慶子	ビジョンよしだ 10:30~11:30 18歳以上	木曜日 (1/11~3/15) 25名	10回コース 会 員： 3,000 円 非会員： 5,000 円	かんたんなエアロビクスの動きを、 ゆっくりな音楽に合わせて 体を動かします。 (ビジョン入館料不要)
4	ビジョンでの トレーニング教室 講師 ビジョンよしだスタッフ クラブスタッフ	ビジョンよしだ 10:30~11:45 18歳以上	月曜日 (1/15~3/26) 25名	10回コース 会 員： 3,000 円 非会員： 5,000 円 【2教室参加】 会 員： 5,000 円 非会員： 9,000 円 【3教室参加】 会 員： 7,500 円 非会員： 13,500 円	今から運動を始めたい方に オススメ！ マシンを使って歩いたり筋力 トレーニングを行います。 (ビジョン入館料不要)
			水曜日 (1/10~3/14) 25名		
			金曜日 (1/12~3/16) 25名		
5	姿勢改善ヨガ 講師 小林理沙	吉田産業会館 10:00~11:00 18歳以上	火曜日 (1/9~3/20) 30名	10回コース 会 員： 3,000 円 非会員： 5,000 円	※定員のため 現在募集しておりません。
6	はじめての エアロビクス 講師 小林理沙	吉田産業会館 11:15~12:00 18歳以上	火曜日 (1/9~3/20) 30名	10回コース 会 員： 3,000 円 非会員： 5,000 円	音楽に合わせた有酸素運動で 脂肪燃焼しましょう！ 初めての方でもかんたんに できる内容になっています☆
7	ZUMBAGOLD (ズンバゴールド) 講師 小林理沙	吉田勤労 青少年ホーム 10:30~11:30 18歳以上	金曜日 (1/12~3/16) 30名	10回コース 会 員： 3,000 円 非会員： 5,000 円	初心者対象！ ズンバはラテンの音楽に合わせて 体を動かす有酸素運動です！ 骨盤をたくさん動かすのでウエスト 引き締め効果もあります！
8	ボディヒート キックボクシング ※女性限定 講師 KAGAYAKI スタッフ	吉田産業会館 20:00~20:45 18歳以上	水曜日 (1/10~3/14) 15名	10回コース 会 員： 3,000 円 非会員： 5,000 円	初心者対象！ 「楽しいのに本格的！」なキック ボクシングしてみませんか？ (教室ははだしで行います) ※軍手をご持参ください。

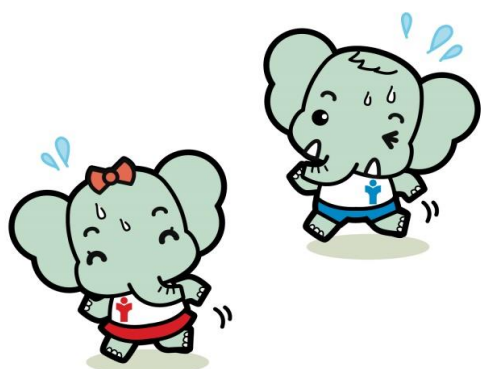
※各教室に初めて参加される方はいつでも体験できます！裏面のお申込み・お問合せ先までご連絡ください。

○ジュニア対象

No	教室名	会場・時間・対象	開催日 定員	参加費	主な内容
9	ジュニア初心者卓球 講師 尾竹由牙	吉田総合体育館 19:30~20:30 小学生	火曜日 (1/9~3/13) 15名	10回コース 会 員: 3,000 円 非会員: 5,000 円	※定員のため 現在募集しておりません。
10	ジュニアHIPHOP 【初心者クラス】 講師 鶴巻裕太	吉田勤労 青少年ホーム 16:30~17:15 小学生	水曜日 (1/10~3/14) 20名	10回コース 会 員: 3,000 円 非会員: 5,000 円	基本のステップから行います。 リズムに乗って楽しく体を動かしましょう♪
11	ジュニアHIPHOP 【レベルアップクラス】 講師 鶴巻裕太	吉田勤労 青少年ホーム 17:15~18:15 小学生以上	水曜日 (1/10~3/14) 20名	10回コース 会 員: 4,000 円 非会員: 6,000 円	初心者クラスで基本のステップを 習得した子のクラスです。 まずは【初心者クラス】どうぞ！
12	ジュニアHIPHOP 【上級クラス】 講師 鶴巻裕太	吉田勤労 青少年ホーム 18:15~19:15 小学生以上	水曜日 (1/10~3/14) 20名	10回コース 会 員: 5,000 円 非会員: 7,000 円	コンテストに出場するためのクラスで す。いろいろな技や複雑なフォー メーションを覚えていきます！

○ジュニア～キッズ対象

No	教室名	会場・時間・対象	開催日 定員	参加費	主な内容
13	元気ッズ スポーツ教室 講師 高橋弥一	吉田総合体育館 19:00~20:00 年中～小学校低学年	月曜日 (1/15~3/26) 25名	10回コース 会 員: 3,000 円 非会員: 5,000 円	なにかスポーツを始めたい子、 スポーツが苦手な子大歓迎！ 楽しく体を動かしましょう♪
14	家族day キックボクシング ～GOGOパンチキック～ 講師 KAGAYAKI スタッフ	吉田産業会館 19:00~19:45 年中～小学校低学年 とその家族1名	水曜日 (1/10~3/14) 10家族 (20名)	10回コース 1家族 3,000 円 (2名) ※3名以上で参加の 場合3人目以降 1名につき2,000円 となります。	ご家族で楽しくキックボクシングして みませんか？ お子様用の軍手をご持参ください。 (教室ははだしで行います) ※1/9までに5家族集まらなかった 場合教室は行いません。



ラケットやボールは、貸し出しがありますが
運動着、内履き、タオル等をご持参くだ
さい。

※受付時間: [平日]9:00~21:00 [日・祝]9:00~17:00



スポーピアよしだ 事務局(吉田総合体育館内)
TEL. 0256-92-5100 FAX. 0256-92-5110
E-mail: yoshida_sports_club@yahoo.co.jp