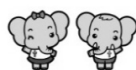




燕市総合型スポーツクラブ

スポーピアよしだ

プログラム一覧表



お申込み・お問合せ先

吉田総合体育館内

TEL. 0256-92-5100

受付時間/平日(月~土) ...9:00~21:00

日曜・祝日を除く...9:00~17:00

|            | NO                   | プログラム                            | 会場・時間・対象                             | 開催日                             | 参加費   | 主な内容  |
|------------|----------------------|----------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|---|---|
| スポーツ教室     | 1                    | スポレック教室<br>講師：運営スタッフ             | 吉田総合体育館<br>10:00~11:30<br>18歳以上      | 月                               | 各10回コース<br>会 員2000円<br>非会 員4000円<br><br>※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。                                  | バドミントンコートでスポンジボールを使う行うテニスです。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<br>13:30~15:00<br>18歳以上      | 火<br>木                          |   |   |
| 健康づくり教室    | 2                    | レインボー健康体操教室<br>講師：川崎慶子           | 吉田ふれあいセンター<br>10:30~11:45<br>主に50歳以上 | 水                               | 各10回コース<br>会 員3000円<br>非会 員5000円<br>【両方参加】<br>会 員4000円<br>非会 員8000円                                       | 椅子を使った教室で、膝・腰の悪い方も安心です。『ぴんぴんコロリ』を目指して行きます。          |
|            |                      |                                  | 吉田公民館<br>10:30~11:45<br>主に50歳以上      | 金                               |   |   |
|            | 3                    | にこにこエアロビクス<br>講師：川崎慶子            | ビジョンよしだ<br>10:30~11:30<br>18歳以上      | 木                               | 10回コース<br>会 員3000円<br>非会 員5000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。                 |
|            | 4                    | ビジョンでのトレーニング教室<br>講師：ビジョンよしだスタッフ | ビジョンよしだ<br>10:30~11:45<br>18歳以上      | 月                               | 各10回コース<br>会 員3000円<br>非会 員5000円<br>【2教室参加】<br>会 員5000円<br>非会 員9000円<br>【3教室参加】<br>会 員7500円<br>非会 員13500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トレを行います。               |
|            |                      |                                  |                                      | 水                               |   |   |
|            |                      |                                  |                                      | 金                               |   |   |
|            | 5                    | 姿勢改善ヨガ<br>講師：捧理沙                 | 吉田産業会館<br>10:00~11:00<br>18歳以上       | 火                               | 10回コース<br>会 員3000円<br>非会 員5000円   | ゆったりとした呼吸に合わせて様々なヨガのポーズを取ります。肩凝り・腰痛の改善にも繋がります。      |
| 6          | 脂肪燃焼エクササイズ<br>講師：捧理沙 | 吉田産業会館<br>11:15~12:00<br>18歳以上   | 火                                    | 10回コース<br>会 員3000円<br>非会 員5000円 | 音楽に合わせた有酸素運動で脂肪燃焼しましょう！初めての方も簡単に出来る内容です☆  |   |
| 7          | ZUMBAGOLD<br>講師：捧理沙  | 吉田産業会館<br>10:00~11:00<br>18歳以上   | 金                                    | 10回コース<br>会 員3000円<br>非会 員5000円 | ラテンの音楽に合わせて体を動かす有酸素運動です！初めての方も楽しめます♪  |   |
| ジュニア&キッズ対象 | 8                    | ジュニア初心者卓球<br>講師：佐野俊英             | 吉田総合体育館<br>19:30~20:30<br>小学生        | 火                               | 10回コース<br>会 員3000円<br>非会 員5000円   | 卓球をやってみたい子にオススメ！指導員がラケットの持ち方から丁寧に教えます。              |
|            | 9                    | 元気ッズスポーツ教室<br>講師：高橋弥一            | 吉田総合体育館<br>19:00~20:00<br>年中~小学校低学年  | 月                               | 10回コース<br>会 員3000円<br>非会 員5000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♪            |