

※会場にお越しの際は、マスクを着用してご来館ください。

No	教室名	会場・時間・対象	開催日 定員	参加費	注意事項	
1	スポレック教室	吉田総合体育館 10:00~11:30 18歳以上	月 曜日 7/5~ 30名	1 回 会 員： 250 円	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 7/6~ 30名	非会員： 500 円		
	講師 クラブスタッフ		木 曜日 7/1~ 30名			
2	大人のわくわく運動教室	吉田総合体育館 10:30~11:45 18歳以上	水 曜日 7/7~ 20名	スタッフまで お尋ねください	運動不足解消！ストレス発散♪ いくつになっても健やかに生き生きと 過ごせますように、いろいろな運動を 取り入れて体を動かします。	
3	健康ジョグ&ウォーク	吉田総合体育館 13:30~15:00 18歳以上	金 曜日 7/2~ 20名	1 回 会 員： 350 円 非会員： 700 円	運動不足を感じている方、何か体を 動かしたい方、まずは美しく歩かせ んか？しっかりとしたフォームで動き やすい身体をつくりましょう！！	
健康づくり教室	レインボー健康体操教室	吉田ふれあいセンター 10:30~11:45 主に50歳以上	水 曜日 7/7~ 25名	1 回 会 員： 350 円	寝たきり予防の教室で、『びんびん 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。	
		吉田公民館 10:30~11:45 主に50歳以上	金 曜日 7/2~ 25名	非会員： 700 円		
	5	ここにこエアロピクス	吉田総合体育館 10:30~11:30 18歳以上	木 曜日 7/1~ 30名	スタッフまで お尋ねください	かんたんなエアロピクスの動きを、 ゆっくりな音楽に合わせて 体を動かします。
	6	体育館でウォーキング	吉田総合体育館 10:30~11:30 18歳以上	金 曜日 7/2~ 20名	スタッフまで お尋ねください	雨風の日も体育館でウォーキング！ フォーム確認の他に、ウォーキングに 必要な筋トレとストレッチも行います。
	7	ヨガレッチ	吉田総合体育館 10:00~11:00 18歳以上	火 曜日 7/6~ 20名程度	1 回 会 員： 350 円 非会員： 700 円	ヨガの要素を中心に行うストレッチで す。自律神経のバランスを整え 全身ヨガレッチを行うことで血流も 良くなり、身体全体の新陳代謝を 高めています！
	8	らくちんエアロ	吉田総合体育館 11:15~12:00 18歳以上	火 曜日 7/6~ 20名程度	1 回 会 員： 350 円 非会員： 700 円	なにか体を動かしたいあなたに！！ かんたんなエアロで楽しく長〜く、 ヘルシー&スマイルでいい汗を かいて健康になりましょう☆
	9	ZUMBAGOLD	吉田産業会館 10:00~11:00 18歳以上	金 曜日 7/9~ 20名程度	1 回 会 員： 350 円 非会員： 700 円	音楽に合わせて誰もがができる、 シンプルな動作で楽しくしっかり 動きましょう！
	10	はじめてのヨガ	吉田産業会館 11:15~12:00 18歳以上	金 曜日 7/9~ 20名程度	1 回 会 員： 350 円 非会員： 700 円	普段運動していない方でも始め やすいヨガのクラスです。柔軟性と代 謝をアップさせましょう！

※会場にお越しの際は、マスクを着用してご来館ください。

No	教室名	会場・時間・対象	開催日 定員	参加費	注意事項
11	ジュニア初心者卓球	吉田総合体育館 卓球場 19:30~20:30 小学生	火 曜日 7/6~ 15名	スタッフまで お尋ねください	ラケットの握り方から、先生がやさしく 丁寧に教えます。楽しく体を動かしま しょう！
12	ジュニアHIPHOP 【初心者クラス】	分水地域交流センター 17:30~18:15 小学生以上	金 曜日 7/2~ 20名	スタッフまで お尋ねください	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♪
13	ジュニアHIPHOP 【レベルアップクラス】	分水地域交流センター 18:00~19:00 小学生以上	水 曜日 7/7~ 25名	1 回 会 員： 500 円 非会員： 1,000 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】からどうぞ！
		分水地域交流センター 18:15~19:15 小学生以上	金 曜日 7/2~ 25名		
14	ジュニアHIPHOP 【上級クラス】	分水地域交流センター 19:00~20:00 小学生以上	水 曜日 7/7~ 25名	コンテストで入賞を目指すクラスで す。	
	講師 鶴巻 裕太	分水地域交流センター 19:30~20:30 小学生以上	金 曜日 7/2~ 25名		
15	元気ッズスポーツ教室	吉田総合体育館 19:00~20:00 年中～小学校低学年	月 曜日 7/5~ 20名	スタッフまで お尋ねください	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♪
16	ジュニア運動塾	吉田総合体育館 19:00~20:00 小学2年生以上	月 曜日 7/5~ 20名	1 回 会 員： 350 円 非会員： 700 円	運動の嫌いな子、苦手な子、何か 体を動かしたい子、色々な動きを 遊び感覚で楽しみましょう♪
17	英語であそぼう！	吉田総合体育館会議室 18:00~19:00 小学校1年生～3年生	金 曜日 7/2~ 10名	スタッフまで お尋ねください	読み書きや個々でできるゲーム などを中心に教室を行います。



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

