

NPO法人SPORTIVO ひがしいずも

H26年度 スクール講座



月4回 定期コース	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
ピラティス&ヨガ		①18:45~19:45 ②20:00~21:00 月4回 (定員各30人)	11:00~12:00 月4回 (定員30人)			
チェアdeエクササイズ		10:00~11:00 月4回 (定員25人)				
ヘルスアップA	10:00~11:30 月4回 (定員25人)					
ヘルスアップB			9:30~10:30 月4回 (定員25人)			
ヘルスアップC		14:00~15:00 月4回 (定員25人)				
ヘルスアップD			11:00~12:00 月4回 (定員25人)			
リフレッシュ体操 肩こり・腰痛予防				11:00~12:00 月4回 (定員25人)		
貯筋運動			14:00~15:00 月4回 (定員30人)			
エアロビックダンス				20:00~21:00 月4回 (定員40人)		9:30~10:30 月4回 (定員40人)
幼児の体操		15:30~16:30 月4回 (定員20人)				
小学生の体操 (初級)		16:45~17:45 月4回 (定員20人)				
小学生の体操 (中級)		18:00~19:00 月4回 (定員15人)				
小学生(幼児)のダンス				17:00~18:00 月4回 (定員35人)		
小学生(幼児)のダンス (憲東公民館)					16:00~ : ~17:20 月4回 (定員35人)	
中学生のダンス			19:00~20:00 月4回 (定員20人)			
ダンス (中学生~一般)				21:00~22:00 月4回 (定員20人)		
ヨガ&ストレッチ (託児有り)					11:00~12:00 月4回 (定員30人)	
ヨガ&ストレッチ					20:00~21:00 月4回 (定員30人)	
バドミントン (小学校3年生~大人)	16:00~17:30 月4回 (定員30人)					
シェイプアップ		15:30~16:30 月4回 (定員25人)				

月1回・月2回・短期10回

特別コース	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
シェイプアップ (短期3期: 10回: 託児有り)					9:45~10:45 月4回 (定員25人)	
小学生の陸上 (多目的グラウンド)						10:00~12:00 月2回 (定員40人)
ウォーキング& スロージョギング						10:45~12:00 月1回 (定員30人)

この他にもシーズンによって、子どもの元気アップ教室(わくわくスポーツ楽校・スポーツキッズ園)、ジュニアスポーツ教室など開催予定です。

また、スポーツ交流大会・新体力テストなどのスポーツイベントも開催予定です。

ご自分に合った運動やスポーツを見つけ、健康・体力維持の為、是非ご参加下さい。

詳しい内容については、問い合わせ先へ連絡下さい。