

平成29年度 子どもの講座と講師の紹介です!

バドミントン

小学生(初級)クラス 月曜日 15:30~16:45 小学生~一般まで(中級)クラス 月曜日 16:15~17:30
講師:船江昭浩先生・野津大地先生・今岡奈美先生



幼児クラス 火曜日 15:30~16:30 小学生(中級)クラス 火曜日 18:00~19:00
小学生(初級)クラス 火曜日 16:45~17:45 小学生(上級)&中学生クラス 金曜日 18:00~19:15
初級 追加クラス 金曜日 16:45~17:45 講師:北村拓也先生・今岡奈美先生・野津大地先生・松本奈津子先生



新規 親子で自由あそび 幼児(その家族)クラス 水曜日 15:30~16:30 講師:松本奈津子先生・野津大地先生
運動あそび園 幼児クラス 木曜日 15:30~16:30 講師:野津大地先生・今岡奈美先生
曜日変更 スポーツ遊び塾 小学生クラス 木曜日 16:45~17:45 講師:野津大地先生・今岡奈美先生
追加 ダンス 幼児~小学生低学年クラス 木曜日 16:30~17:30 小学生クラス 木曜日 17:30~18:30 講師:金山恵美子先生



陸上 小学生クラス 土曜日 10:00~12:00(月2回) 講師:井上康志先生・高倉明信先生
新規 スナックゴルフ 幼児~中学生とその家族クラス 土曜日 9:30~10:30(月2回) 講師:野津大地先生
新規 ボール遊び 幼児~小学1年生クラス 土曜日 11:00~12:00 講師:野津大地先生
アートワーク 子どもから大人まで、どなたでも 講師:越野弘子先生
(開催は不定期) 幼児~小学生クラス 7月24日ごろから、10月末まで25回
新規 スポーツキッズ園 幼児クラス 7月24日ごろから、10月末まで25回
わくわくスポーツ楽校 小学生クラス 7月24日ごろから、12月末まで25回

平成29年度 大人の講座と講師の紹介です!

皆さまからの希望に答え、種目・時間帯・文化活動も含め、多種多様になりました。
【健康に】、【美しく】、【力強く】...自分らしさを手に入れましょう!

ヘルスアップ 月曜日 9:30~10:30/火曜日 14:00~15:00/水曜日 10:45~11:45 講師:松本奈津子先生
時間変更



健美操 月曜日 14:00~15:00(基本第1・第3の2回) 講師:石倉操先生・高橋恭子先生
曜日変更 マタニティ・ヨガ 月曜日 10:45~11:45/木曜日 15:30~16:30 講師:松本奈津子先生
新規 セラバンドを使ったヨガ 火曜日 9:30~10:30 講師:松本奈津子先生



新規 女性の為のヨガ 火曜日 10:45~11:45 講師:松本奈津子先生
シエイブアップ 火曜日 15:30~16:30/金曜日 9:30~10:30 講師:金山恵美子先生

新規 BBSP 火曜日 18:30~19:30 講師:金山恵美子先生
(ビュティーンボチイスマイルプログラム)

時間変更 朝ヨガリフレッシュ 水曜日 9:30~10:30 講師:清水礼子先生
追加 貯筋運動 水曜日 14:00~15:00/金曜日 10:45~11:45/火曜日(意東公民館) 10:00~11:00
講師:金山恵美子先生
曜日変更 ヨガ&ストレッチ 水曜日 20:00~21:00 講師:隠岐こすえ先生



新規 シニア・ヨガ 木曜日 10:45~11:45 講師:松本奈津子先生
追加 スローエアロビック 木曜日 9:30~10:30/金曜日(出雲郷公民館) 13:30~14:30 講師:金山恵美子先生
エアロビックダンス 木曜日 20:00~21:00/土曜日 9:30~10:30 講師:金山恵美子先生
ダンス 木曜日 21:00~22:00 講師:金山恵美子先生
ビュティーン&健康講座 土曜・日曜 未定 内容:ストレッチ整体・ゴムバンド体操など
講師:石倉操先生・植尾祥子先生他