

# まどかスポーツクラブ参加者募集

誰でも気軽に参加できる初心者向けの教室です。この機会に、運動やスポーツを始めてみませんか。

## 一般の部

●対象者 市民、または市内の事業所に勤務している人

### ロコモ予防体操教室

- 日時 1月6日～3月24日 月曜日 (全10回)  
午前10時～正午
- ※1月13日、2月24日は休講
- 会場 東コミュニティセンター 多目的室
- 講師 高橋知子さん
- 定員 25人
- 参加費 4000円 (保険料込み)

### ダンスエアロビクス教室

- 日時 1月6日～3月24日 月曜日 (全10回)  
午後1時～3時
- ※1月13日、2月24日は休講
- 会場 中央コミュニティセンター 多目的室
- 講師 矢渡理奈さん
- 定員 25人
- 参加費 4000円 (保険料込み)

### アロマルーシー教室

- 日時 1月6日～3月24日 月曜日 (全10回)  
午後7時～9時
- ※1月13日、2月24日は休講
- 会場 北コミュニティセンター 多目的室
- 講師 高田愛子さん
- 定員 25人
- 参加費 4000円 (保険料込み)

### シニアリズム運動教室

- 日時 1月7日～3月25日 火曜日 (全8回)  
午後1時～3時
- ※1月21日、2月11日、18日、3月18日は休講
- 会場 東コミュニティセンター 多目的室
- 講師 小幡聡子さん
- 定員 25人
- 参加費 3200円 (保険料込み)

### 体感ストレッチ教室

- 日時 1月8日～3月19日 水曜日 (全10回)  
午前10時～正午
- ※1月29日は休講
- 会場 南コミュニティセンター 多目的室/ふれあいホール
- 講師 小島成久さん
- 定員 25人
- 参加費 4000円 (保険料込み)

### 美姿勢エクササイズ教室

- 日時 1月8日～3月19日 水曜日 (全10回)  
午後1時～3時
- ※1月29日は休講
- 会場 南コミュニティセンター 健康室
- 講師 矢渡理奈さん
- 定員 23人
- 参加費 4000円 (保険料込み)

### シェイプエクササイズ教室

- 日時 1月9日～3月13日 木曜日 (全10回)  
午後1時～3時
- 会場 北コミュニティセンター 多目的室
- 講師 森吉あゆみさん
- 定員 25人
- 参加費 4000円 (保険料込み)

### すっきりエアロビクス教室

- 日時 1月10日～3月21日 金曜日 (全10回)  
午後1時～3時
- ※1月31日は休講
- 会場 北コミュニティセンター 多目的室
- 講師 松本久美さん
- 定員 25人
- 参加費 4000円 (保険料込み)

### ボディメイクヨガ教室

- 日時 1月10日～3月14日 金曜日 (全10回)  
午後7時～9時
- 会場 南コミュニティセンター 多目的室
- 講師 垣田美紀子さん
- 定員 25人
- 参加費 4000円 (保険料込み)

