

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◇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5日～3月23日の毎週月曜日（全10回）
午前10時～正午
- ※1月12日、2月23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）

シニアストレッチ教室

- 日時 1月5日～3月23日の毎週月曜日（全10回）
午後1時～3時
- ※1月12日、2月23日は休講
- 会場 中央コミュニティセンター 多目的室
- 講師 渋谷和昭さん
- 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5日～3月23日の毎週月曜日（全10回）
午後7時～9時
- ※1月12日、2月23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6日～3月24日の毎週火曜日（全9回）
午後1時～3時
- ※1月20日、2月17日、3月17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 3600円（保険料込み）

体感ストレッチ教室

- 日時 1月7日～3月18日の毎週水曜日（全10回）
午前10時～正午
- ※2月11日は休講
- 会場 中央コミュニティセンター 多目的室
- 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7日～3月18日の毎週水曜日（全10回）
午後1時～3時
- ※2月11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8日～3月12日までの毎週木曜日（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9日～3月13日の毎週金曜日（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 松本久美さん
- 定員 25人
- 参加費 4000円（保険料込み）

エクササイズ教室

- 日時 1月9日～3月13日の毎週金曜日（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 上本哲也さん
- 定員 25人
- 参加費 4000円（保険料込み）

