

総合体育館

☎21・3611
FAX 21・1455

◆1 ベリーダンスエクササイズ教室

日程 ①10月30日、11月6日・13日・20日 ②11月27日、12月4日・11日・18日 ①②とも各金曜日 全4回 15時～16時

内容 基礎からの指導で健康の増進を図る(初心者歓迎)

対象 18歳以上
定員 各20人(超えた場合抽選)

◆2 バドミントン教室

日程 ①11月2日・9日・30日 各月曜日 ②12月1日・8日・15日 各火曜日 ①②とも全3回 10時～12時

内容 基礎からの指導で健康の増進を図る(初心者歓迎)

対象 18歳以上
定員 各20人(申込順)

費用 各1500円
持物 ラケット(貸し出し有り)

◆3 健康スポーツ吹矢教室

日程 ①11月2日・9日・16日・23日 ②11月30日、12月7日・14日・21日 ①②とも各月曜日 全4回 13時～15時

内容 基礎からの指導で、健康の増進を図る(初心者歓迎)

◆4 アロハフラ教室

日程 ①11月4日・11日・18日 ②12月2日・9日・16日 ①②とも各水曜日 全3回 10時30分～11時30分

内容 簡単なステップとフラダンスを取り入れた軽い運動(初心者歓迎)

対象 18歳以上
定員 各30人(申込順)

◆5 シェイプアップエアロビクス教室

日程 ①11月5日・12日・19日・26日 ②12月3日・10日・17日・24日 ①②とも各木曜日 全4回 17時～18時

内容 筋肉運動とストレッチを取り入れ、基礎代謝を上げる軽い運動(初心者歓迎)

対象 18歳以上
定員 各20人(申込順)

◆6 ミニテニス教室

日程 ①11月12日・19日・26日 ②12月3日・10日・17日 ①②とも各木曜日 全3回 13時30分～15時30分

内容 基礎から楽しく学び、健康の増進を図る(初心者歓迎)

◆7 初心者のための合気道教室

日程 11月1日・8日・15日・22日・29日 各日曜日 全5回 10時30分～12時

対象 18歳以上
定員 20人(申込順)

◆8 筆ペン教室

日程 11月2日・9日・16日 各月曜日 全3回 10時～11時

内容 初歩から丁寧に指導(初心者歓迎)

対象 18歳以上
定員 20人(申込順)

◆9 フレンドシップテニス教室

日程 11月2日・9日・16日 各月曜日 全3回 10時～11時

内容 初歩から丁寧に指導(初心者歓迎)

◆10 パソコン教室

日程 11月4日・18日・25日 各水曜日 全3回 13時30分～14時30分

内容 文字入力ができる初級者の方を対象に年賀状の作成方法を学ぶ(パソコンの持ち込み可)

対象 50歳以上
定員 12人(申込順)

◆11 くびれ健康体操教室

日程 11月6日・13日・20日・27日、12月4日・11日・18日 各金曜日 全7回 13時30分～15時

内容 体形を引き締めるための体操(初心者歓迎)

対象 18歳以上
定員 20人(申込順)

◆12 なでしこフットサル教室

日程 11月12日・26日、12月10日・24日 各木曜日 全4回 13時～14時30分

内容 クラブ所属コーチによる楽しいレッスン

◆13 さわかフラダンス教室

日程 11月12日・26日、12月10日・24日、平成28年1月14日・28日 各木曜日 全6回 10時30分～11時30分

内容 基礎からの指導で、健康の増進を図る(初心者歓迎)

対象 18歳以上
定員 30人(申込順)

◆14 総合第1体育館

申込期間 ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺

申込方法 教室名・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を明記の上、はがきまたはFAXで、久喜市総合体育館(〒346-0029 久喜市江面1616)へ

※費用には傷害保険料が含まれます。

※スポーツ教室は、運動ができる服装でお越しください。上履きをお持ちください。

※お問い合わせ先は、久喜市総合体育館(〒346-0029 久喜市江面1616)へ

※お問い合わせ先は、久喜市総合体育館(〒346-0029 久喜市江面1616)へ

※お問い合わせ先は、久喜市総合体育館(〒346-0029 久喜市江面1616)へ

※お問い合わせ先は、久喜市総合体育館(〒346-0029 久喜市江面1616)へ

※お問い合わせ先は、久喜市総合体育館(〒346-0029 久喜市江面1616)へ

⑥ 中級以上	12時
⑤ 初級	10時30分
④ シニア	9時
③ 中級以上	12時
② 初級	10時30分
① シニア	9時
○ 金曜教室	11月6日・13日・20日・27日 全4回
コース	開始時間