

―栗橋保健センター―

☎52・5577

◆骨の健康チェック

日時 11月21日(水) 9時30分～12時(受付は11時10分まで)
内容 踵骨超音波法による骨密度チェック
対象 20歳以上の市内在住者
定員 80人(申込順)
申込開始 11月5日(月)
その他 かかとの骨で測定します。着脱しやすい靴下等でお越しく下さい。測定から結果説明までおむね30分です。
申込方法 直接または電話で、栗橋保健センターへ

持物 ヨガマットまたはバスタオル

◆③ベリーダンスエクササイズ教室

日程 ①11月2日・9日・16日・30日 ②12月7日・14日・21日・28日 各金曜日 全4回 15時15分～16時15分
定員 各20人(申込順)
費用 各3200円

◆④健康スポーツ吹矢教室

日程 ①11月5日・12日・19日・26日 ②12月3日・10日・17日・24日 各月曜日 全4回 13時～15時
定員 各15人(申込順)
費用 各2000円

◆⑤ジュニアテニス教室

日程 ①11月6日・13日・20日・27日 ②12月4日・11日・18日・25日 各火曜日 全4回 ○初級コース 16時30分～17時30分 ○初級～中級コース 17時30分～18時30分
場所 総合運動公園テニスコート
対象 小学生
定員 各コース12人(申込順)
費用 各コース5000円
持物 ラケット(貸し出し有り)、テニスシューズ

◆⑥アロハフラ教室

日程 ①11月7日・14日・21日・28日 ②12月5日・12日・19日 各水曜日 全3回 10時30分～11時30分
定員 各20人(申込順)
費用 各2000円

定員 各20人(申込順)
費用 各3000円

◆⑦初心者バドミントン教室

日程 ①11月13日・20日 ②12月4日・11日 各火曜日 全2回 10時～12時
対象 40歳以上
定員 各15人(申込順)
費用 各1000円
持物 屋内シューズ

◆⑧はじめての英会話教室

日程 ○火曜教室 ①11月6日・13日・20日 ②12月4日・11日・18日 ○水曜教室 ①11月7日・14日・21日 ②12月5日・12日・19日 各教室全3回 ○初級Aコース 10時～11時 ○初級Bコース 11時15分～12時15分 ○中級コース 12時30分～13時30分 ○入門コース 13時45分～14時45分
場所 毎日興業アリーナ久喜サブアリーナ(第2体育館)
対象 50歳以上
定員 各コース10人(申込順)
費用 各コース3000円
持物 筆記用具

◆⑨フィットネスフラダンス教室

日程 11月1日・15日、12月6日・20日、1月17日 各木曜日 全5回 14時～15時
定員 20人(申込順)
費用 4000円

◆⑩健康リラックス・ヨガ教室

日程 11月1日・15日、12月6日・20日、1月17日 各木曜日 全5回 14時～15時
定員 20人(申込順)
費用 4000円

日程 11月1日・15日、12月6日・20日、1月17日 各木曜日 全5回 15時～16時
定員 20人(申込順)
費用 4000円

◆⑪フレンドシップテニス教室

日程 11月5日・12日・19日 各月曜日 全3回 aシニアコース 9時～10時30分 b初級コース 10時30分～12時 c中級コース 12時～13時30分
場所 総合運動公園テニスコート
対象 aは60歳以上/bcは20歳以上
定員 各コース15人(申込順)
費用 各コース3750円
持物 ラケット(貸し出し有り)、テニスシューズ

◆⑫伝統工芸 干支木目込み人形づくり教室

日時 11月6日(火) 10時～15時
内容 伝統工芸士を講師に迎え、来年の干支である亥の人形を作る(初心者歓迎)
定員 12人(申込順)
費用 3500円(材料費、傷害保険料を含む)
持物 小はさみ、エプロン、昼食

◆⑬レディースフィットネス(SLAT)教室

日程 ○火曜教室 11月6日・13日・20日 ○水曜教室 11月7日・14日・21日 各教室全3回 11時～12時

対象 18歳以上の女性
定員 各10人(申込順)
費用 各1500円
持物 屋内シューズ

◆⑭初心者合気道教室

日程 11月11日・18日・25日、12月2日・9日 各日曜日 全5回 10時30分～12時
対象 高校生以上
定員 20人(申込順)
費用 2000円

【1】～【4】・【6】～【7】・【9】～【10】・【12】～【14】共通

【1】～【8】の①、【9】～【14】共通

【1】～【8】の②共通

申込期間 10月25日(木)～31日(水)

申込期間 10月25日(木)～11月25日(日) 全て消印有効

【1】～【14】共通

申込方法 教室名・住所・氏名・年齢(学年)・性別・電話番号を明記の上、はがきまたはFAXで毎日興業アリーナ久喜(久喜市総合体育館) 〒346-0029 久喜市江面1616)へ

※対象の記載がないものは、18歳以上の方が対象です。

※費用には傷害保険料が含まれます。

※スポーツ教室は、運動のできる服装でお越しください。

また、屋内の教室は上履きをお持ちください。

毎日興業アリーナ久喜(久喜市総合体育館)

☎21・3611
FAX 21・1455

◆①はじめてのラテンダンス教室

教室 ライトエアロビクス
日程 ①11月1日・8日・15日・22日 ②12月6日・13日・20日・27日 各木曜日 全4回 17時～18時
定員 各20人(申込順)
費用 各3200円

◆②くびれ健康体操教室

日程 ①11月2日・9日・16日・30日 ②12月7日・14日・21日・28日 各金曜日 全4回 13時30分～15時
定員 各20人(申込順)
費用 各2000円

費用 各2000円

11時30分

費用 4000円

全3回 11時～12時