

2024年度 スポーツ教室

# 参加者大募集!

## スポーツ教室一覧

バリエーションいろいろ! 多彩な教室ラインナップ

教室名	対象	曜日	時間	定員	参加人数	日程	受講料	申込受付期間	抽選日
卓球 春	一般(高校生以上)	木	10:00~12:00	40	13	5/16~7/11(全8回)	6,400円	4/18~5/2	5/3
バドミントン 春	一般(高校生以上)	木	10:00~12:00	40	13	5/16~7/11(全8回)	6,400円	4/18~5/2	5/3
リンパストレッチ骨盤調整 春	一般(高校生以上)	火	10:00~10:50	18	6	4/9~6/11(全8回)	5,600円	3/1~3/15	3/16
エンジョイ貯筋ビクス 春	一般(高校生以上)	火	10:00~10:50	18	6	6/18~8/6(全8回)	5,600円	5/10~5/24	5/25
フラダンス 春	一般(高校生以上)	水	10:00~11:30	18	8	4/10~6/5(全8回)	6,000円	3/1~3/15	3/16
ZUMBA GOLD 春	一般(高校生以上)	月	13:00~13:50	18	7	4/8~6/10(全8回)	5,600円	3/1~3/15	3/16
はじめてのキッズダンス教室 春	小学生	火	17:30~18:20	12	7	6/18~8/6(全8回)	5,600円	5/10~5/24	5/25
弓道	中学生~一般	水~金 月~水	18:30~20:30	20	10	5/22~5/29(全6回)	5,100円	4/24~5/8	5/9
少林寺拳法	一般(高校生以上)	水~金 月~水	18:30~20:30	40	15	6/5~6/12(全6回)	4,200円	5/8~5/22	5/23

※フラダンスは障害者手帳をご提示いただくと4,400円で受講できます。

Follow me / Instagramにて紹介動画配信中

ADOBAGYM

### 申込方法 教室・イベントのお申込みは会員登録が必要です!

**FREE**

登録は無料!

**ポイントが貯まる!**

**CARD**

クレジット払いもOK!

**QRコード**

出欠も簡単!

**システムへの登録方法**

- 右のQRコードや検索にて「SPFプログラムサーチ」にアクセス!
- 登録ページでメールアドレスを入力
- 本登録画面で登録情報を入力
- ログインIDが発行され、本登録完了

詳細はこちら

登録完了後 **オンライン** でお申込み・お支払いが完了できます!

**WEB登録で500ポイント進呈!**

### 往復ハガキでもお申込み可能です!

往復はがきにて下記の必要事項を記載のうえ、当館宛に送付ください。

- ① 教室名
- ② 受講者氏名・フリガナ (小学生以下の場合は保護者氏名もご記入ください)
- ③ 生年月日
- ④ 住所
- ⑤ 電話番号
- ⑥ 緊急連絡先
- ⑦ キャンセル待ちの有無

## おすすめのスポーツ教室

### 火 午前 リンパストレッチ・骨盤調整

体の不調を緩和し、心もからだもスッキリできるプログラムです。体がかたいと感じる方、すっきりしたい方、不調を緩和したい方におすすめです。

**対象** 一般(高校生以上) 18名  
**時間** 10:00~10:50  
**日程** 4/9~6/11(全8回)

**申込受付期間** 3/1~3/15 (抽選 3/16)

### スタジオプログラムも実施しています!!

1期全8回/年間5期開催

詳細は当施設HPをご覧ください

QRコード

本山製作所青葉アリーナ 検索

### 火 午前 エンジョイ貯筋ビクス

音楽のリズムに合わせた有酸素運動です。「身体に良いことがしたい」「楽しくすっきりと汗をかきたい」という方におすすめのクラスです。

**対象** 一般(高校生以上) 18名  
**時間** 10:00~10:50  
**日程** 6/18~8/6(全8回)

**申込受付期間** 5/10~5/24 (抽選 5/25)

### 水 午前 フラダンス

基本動作から始めていくので、初めての方も大歓迎!フラダンスは有酸素運動なので、ダイエット効果やウエストのシェイプアップも期待できます。

**対象** 一般(高校生以上) 18名  
**時間** 10:00~11:30  
**日程** 4/10~6/5(全8回)

**申込受付期間** 3/1~3/15 (抽選 3/16)

### 木 午前 卓球

初めてラケットを持ってから、試合ができるようになる教室です。始めてみたいけど不安な方、丁寧にカッコイイ卓球を教わりたい方にオススメのクラスです。

**対象** 一般(高校生以上) 40名  
**時間** 10:00~12:00  
**日程** 5/16~7/11(全8回)

**申込受付期間** 4/18~5/2 (抽選 5/3)

### 木 午前 バドミントン

フォア、バック、ストローク等の基本動作の練習と簡単なゲームの仕方を身につけることができるプログラムです。

**対象** 一般(高校生以上) 40名  
**時間** 10:00~12:00  
**日程** 5/16~7/11(全8回)

**申込受付期間** 4/18~5/2 (抽選 5/3)

## 4/23(火)・5/17(金) キッズスポーツデー

親子で楽しく体を動かそう!!

事前予約不要なので都合のいい日にご参加いただけます。雨の日でも遊べる開放的な空間で跳び箱、マット、ボールなどを使って、お子さんと楽しく遊びましょう。親子で楽しめる運動も行います。

**対象** 未就学児と保護者  
**時間** 10:00~11:45 **場所** 柔道場

**準備物** 動きやすい服装・飲み物(容器のフタが閉まるもの) 夏季は着替えのシャツなど(上履きは不要)

**申込方法**

当日受付(予約不要です)。券売機で「キッズスポーツデー300円」のチケットを購入し、2階柔道場へお越しください。

100円未満の金額に券を切ります!

保護者 **300円** 未就学児 無料