

追加申込 受付教室一覧

- 追加申込は9月18日（日）9：00より受け付けいたします。
 初日はお電話のみの受け付けとなっておりますのでご了承ください。
 東区体育館 ☎（011）751-5250

■ 球技系教室（3か月コース）

9/16現在

番号	教室名	曜日	時間	受入人数
1	卓球 入門	水	9:00～11:00	—
2	卓球 初級	水	9:00～11:00	3
3	卓球 入門	金	9:20～10:50	—
4	卓球 初級	金	9:00～10:50	6
5	卓球 初中級	金	9:00～10:50	7
6	卓球 中級	金	11:00～12:50	9
7	卓球 中上級	金	11:00～12:50	3
8	卓球 上級	金	11:00～12:50	2
96	バドミントン 入門	水	9:00～11:00	4
9	バドミントン 初級	火	9:00～11:00	—
10	バドミントン 中級	火	9:00～11:00	7
11	テニス 中級 実戦教室	火	11:10～12:40	—
12	テニス 初級	木	9:15～10:45	—
13	テニス 初級	土	9:00～10:50	—
14	テニス 初中級	火	12:50～14:20	4
15	テニス 初中級	木	10:50～12:50	2
16	テニス 初中級	土	9:00～10:50	2
17	テニス 中級	火	14:30～16:00	6
18	テニス 中級	土	11:00～12:50	4
19	ゴルフ	土	11:00～12:30	4
56	ナイトテニス 初中級	月	19:00～20:30	5

追加申込 受付教室一覧

- 追加申込は9月18日（日）9：00より受け付けいたします。
 初日はお電話のみの受け付けとなっておりますのでご了承ください。
 東区体育館 ☎ (011) 751-5250

■ フィットネス系教室（3か月コース）

9/16現在

番号	教室名	曜日	時 間	受入人数
49	ソフトエアロビクス	月	10:00～11:30	9
94	ピラティス	月	19:15～20:15	6
53	太極拳 中級	火	10:00～12:00	7
31	ナイトヨガ	火	19:00～20:00	—
32	リズム体操	水	10:00～11:15	9
55	ヨガ教室	水	10:00～11:30	4
33	健美操	水	13:30～15:00	3
35	あへあほ体操	木	13:00～14:00	8
93	ベーシックヨガ	木	10:00～11:00	9
52	太極拳 入門	木	10:00～12:00	6
36	リラックスヨガA	金	9:30～11:00	11
38	ZUMBA	金	10:30～11:30	7
92	コンディショニングヨガ	金	19:00～20:00	6
39	ナニアロハ	土	10:00～11:00	5
40	らくらくステップ	土	17:30～18:30	7
41	ダンベル&ソフトエアロビクス	土	18:45～20:00	5

追加申込 受付教室一覧

- 追加申込は9月18日（日）9：00より受け付けいたします。
 初日はお電話のみの受け付けとなっておりますのでご了承ください。
 東区体育館 ☎（011）751-5250

■ ジュニア教室（6か月コース）

9/16現在

番号	教室名	曜日	時 間	受入人数
20	ジュニアバドミントン（木）	木	16:15～17:45	7
21	ジュニアバドミントン（火）	火	16:15～18:00	—
22	ジュニアバドミントン（金）	金	16:15～18:00	6
23	ジュニアテニスA	金	15:30～16:30	2
24	ジュニアテニスB	金	16:30～18:00	2
25	ジュニアテニスC	火	16:30～18:00	5
26	ジュニアソフトテニス	木	16:30～18:00	4
27	ジュニア卓球	火	16:30～18:00	6
28	ジュニアミニバスケットボールA	水	15:50～16:50	—
29	ジュニアミニバスケットボールB	水	16:50～18:10	—
42	キッズヒップホップ	月	15:30～16:45	—
45	ジュニア体操1～3年	水	15:30～17:00	1
46	運動あそびいろは 年中長A	木	14:30～15:30	16
47	運動あそびいろは 年中長B	木	15:30～16:30	—
48	運動あそびいろは 1・2年生	木	16:30～17:30	—
54	ジュニアヒップホップ	月	17:00～18:30	2