

追加申込 受付教室一覧

- 追加申込は3月18日（火）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）

3/16現在

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

追加申込 受付教室一覧

- 追加申込は3月18日（火）9：00より受付いたします。
初日はお電話のみの受付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）

3/16現在

番号	教室名	曜日	時 間	受入人数
30	ソフトエアロビクス	月	10:00～11:30	19
33	姿勢改善ヨガ	月	14:00～15:00	1
34	プレ・ピラティス	月	19:00～20:00	3
35	アンチエイジングピラティス	火	9:00～10:00	19
37	体幹バランスエクササイズ	火	12:00～13:00	7
38	リズム体操	水	10:15～11:15	3
39	ヨガ教室（水）	水	10:00～11:30	16
40	健美操	水	13:30～15:00	11
41	ピラティス	水	19:15～20:15	5
42	ベーシックヨガ	木	10:00～11:00	6
44	あへあほ体操	木	13:00～14:00	17
45	リラックスヨガ	金	9:30～11:00	17
46	ZUMBA	金	10:30～11:30	
47	眠れる体づくり体操	金	11:45～12:30	9
48	やさしいパワーヨガ	金	13:00～14:30	11
49	自律神経を整えるピラヨガ	金	15:00～16:00	10
50	ナニアロハ	土	10:00～11:00	8
51	わくわく☆エアロ	土	13:00～14:00	12
52	太極拳 入門	木	10:00～12:00	11
53	太極拳 中級	火	10:15～12:15	12

追加申込 受付教室一覧

- 追加申込は3月18日（火）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）

3/16現在

番号	教室名	曜日	時 間	受入人数
60	ジュニアバドミントン（木）	木	16:15～17:45	4
61	ジュニアバドミントン（火）	火	16:10～17:55	
62	ジュニアバドミントン（金）	金	16:15～18:00	
63	ジュニアテニスA	金	15:30～16:30	7
64	ジュニアテニスB	金	16:30～18:00	3
65	ジュニアテニスC	火	16:30～18:00	
66	ジュニアソフトテニス	木	16:30～18:00	6
67	ジュニア卓球	火	16:30～18:00	9
68	ジュニアミニバスケットボールA	水	15:45～16:45	
69	ジュニアミニバスケットボールB	水	16:50～18:10	
70	ジュニアかけっこ教室	水	16:30～17:00	9
71	ジュニア体操1～3年	水	15:30～17:00	6
72	運動あそびいろは 年中長	木	15:15～16:15	10
73	運動あそびいろは 1・2年生	木	16:20～17:20	11
74	キッズチアダンス	木	15:45～16:45	13
75	キッズヒップホップ	月	15:45～16:45	17
76	ジュニアヒップホップ	月	17:00～18:30	6
77	SSAキッズフットサル	木	16:20～17:20	
78	SSAジュニアフットサル	木	17:30～18:30	
79	運動能力向上&体力づくり♪あそびば（小1・2）	月	15:40～16:55	10
80	運動能力向上&体力づくり♪あそびば（小3・4）	月	17:00～18:15	7