

追加申込 受付教室一覧

- 追加申込は9月18日（木）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

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

※ 「-」 で表記している教室は『満員』となっております。

追加申込はキャンセル待ちでのお申込みとなります。

追加申込 受付教室一覧

- 追加申込は9月18日（木）9：00より受付けいたします。
初日はお電話のみの受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
30	ソフトエアロビクス	月	10:00～11:30	22
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	4
35	アンチエイジングピラティス	火	9:00～10:00	17
36	はじめてのエアロビクス	火	10:00～11:00	中止
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	7
39	ヨガ教室（水）	水	10:00～11:30	22
40	健美操	水	13:30～15:00	13
41	ピラティス	水	19:15～20:15	6
42	ベーシックヨガ	木	10:00～11:00	7
44	あへあほ体操	木	13:00～14:00	18
45	リラックスヨガ	金	9:30～11:00	18
46	ZUMBA	金	10:30～11:30	2
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	12
49	自律神経を整えるピラヨガ	金	15:00～16:00	9
50	ナニアロハ	土	10:00～11:00	8
51	体質改善☆エアロビクス	土	13:00～14:00	中止
52	太極拳 入門	木	10:00～12:00	14
53	太極拳 中級	火	10:15～12:15	12
53	らくらく棒トレーニング	水	10:00～11:00	中止

追加申込 受付教室一覧

- 追加申込は9月18日（木）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

■ 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
60	ジュニアバドミントン（木）	木	16:15～17:45	-
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	6
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	10
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	16:30～17:30	-
71	ジュニア体操	水	15:30～17:00	5
72	運動あそびいろは 年中・年長	木	15:15～16:15	8
73	運動あそびいろは 1・2年生	木	16:20～17:20	16
74	キッズチアダンス	木	15:45～16:45	7
75	キッズヒップホップ	月	15:45～16:45	13
76	ジュニアヒップホップ	月	17:00～18:30	5
77	SSAキッズフットサル	月	16:20～17:20	-
78	SSAジュニアフットサル	月	17:30～18:30	-
79	運動能力向上&体力づくり♪ あそびば（小1・小2）	月	15:40～16:55	12
80	運動能力向上&体力づくり♪ あそびば（小3・小4）	月	17:00～18:15	9

※ 「-」 で表記している教室は『満員』となっております。

追加申込はキャンセル待ちでのお申込みとなります。