

## 追加申込 受付教室一覧

- 追加申込は12月18日（木）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）

12/16現在

番号	教室名	曜日	時 間	空き状況
1	卓球 初級	水	9:00～11:00	○
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	○
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	×
9	バドミントン 中級	火	9:00～11:00	○
10	テニス 中級 実戦教室	火	11:10～12:40	×
11	テニス 初級	木	9:15～10:45	○
12	テニス 初級	土	9:00～10:50	○
13	テニス 初中級	火	12:50～14:20	×
14	テニス 初中級	木	10:50～12:50	○
15	テニス 初中級	土	9:00～10:50	○
16	テニス 中級	火	14:30～16:00	○
17	テニス 中級	土	11:00～12:50	○
18	ゴルフ	土	11:00～12:30	○
19	ナイトテニス 初中級	月	19:00～20:30	×

### ■ 短期フットサル教室（3日間）

番号	教室名	曜日	時 間	空き状況
77	キッズフットサル	水木金	9:30～10:30	○
78	ジュニアフットサル	水木金	10:45～11:45	○

## 追加申込 受付教室一覧

- 追加申込は12月18日（木）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）

12/16現在

番号	教室名	曜日	時 間	空き状況
30	ソフトエアロビクス	月	10:00～11:30	○
33	姿勢改善ヨガ	月	14:00～15:00	○
34	プレ・ピラティス	月	19:00～20:00	○
35	アンチエイジングピラティス	火	9:00～10:00	○
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	○
38	リズム体操	水	10:15～11:15	○
39	ヨガ教室（水）	水	10:00～11:30	○
40	健美操	水	13:30～15:00	○
41	ピラティス	水	19:15～20:15	○
42	ベーシックヨガ	木	10:00～11:00	○
44	あへあほ体操	木	13:00～14:00	○
45	リラックスヨガ	金	9:30～11:00	○
46	ZUMBA	金	10:30～11:30	○
47	眠れる体づくり体操	金	11:45～12:30	○
48	やさしいパワーヨガ	金	13:00～14:30	○
49	自律神経を整えるピラヨガ	金	15:00～16:00	○
50	ナニアロハ	土	10:00～11:00	○
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	○
53	太極拳 中級	火	10:15～12:15	○
54	らくらく棒トレーニング	水	10:00～11:00	中止