

## 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

### ■ 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）

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