

追加申込 受付教室一覧

- 追加申込は3月18日（水）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	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	9:00～10:30	-
8	バドミントン 中級	火	9:00～11:00	○
9	テニス中級 実戦教室	火	11:10～12:40	○
10	テニス 初級	木	9:15～10:45	○
11	テニス 初級	土	9:00～10:50	○
12	テニス 初中級	月	9:00～10:30	○
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	月	10:35～12:05	○
17	テニス 中級	火	14:30～16:00	○
18	テニス 中級	土	11:00～12:50	○
19	ゴルフ	土	11:00～12:30	○
20	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3月18日（水）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）

3/16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	○
31	姿勢改善ヨガ	月	14:00～15:00	-
32	プレ・ピラティス	月	19:00～20:00	○
33	アンチエイジングピラティス	火	9:00～10:00	○
34	体幹バランスエクササイズ	火	12:00～13:00	○
36	健康貯筋体操	火	10:45～11:45	○
37	Fight&yoga	火	19:00～20:00	○
38	リズム体操	水	10:15～11:15	○
39	ヨガ教室（水）	水	10:00～11:30	○
35	イス活たいそう	水	11:45～13:15	○
40	健美操	水	13:30～15:00	○
41	はじめてのマットピラティス	水	14:00～15:00	○
42	ピラティス	水	19:15～20:15	○
43	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	全身調整ヨガ	木	14:30～15:30	○
46	リラックスヨガ	金	9:30～11:00	○
47	ZUMBA	金	10:30～11:30	○
48	Sintex®Tone&筋トレ	金	11:45～12:30	○
49	やさしいパワーヨガ	金	13:15～14:30	○
50	自律神経を整えるピラヨガ	金	15:00～16:00	○
51	ナニアロハ	土	10:00～11:00	○
52	太極拳 入門	木	10:00～12:00	○
53	太極拳 中級	火	10:15～12:15	○

追加申込 受付教室一覧

- 追加申込は3月18日（水）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	空き状況
60	ジュニアバドミントン(小1～3)	木	16:15～17:45	○
61	ジュニアバドミントン(火・小3～6)	火	16:10～17:55	-
62	ジュニアバドミントン(金・小3～6)	金	16:15～18:00	-
63	ジュニアテニス(小1・2)	金	15:30～16:30	○
64	ジュニアテニス(小3・4)	金	16:30～18:00	○
65	ジュニアテニス(小5・6)	火	16:30～18:00	-
66	ジュニアソフトテニス(小3～6)	木	16:30～18:00	○
67	ジュニア卓球(小3～6)	火	16:30～18:00	○
68	ジュニアミニバス(小2・3)	水	15:45～16:45	-
69	ジュニアミニバス(小4～6)	水	16:50～18:10	-
70	ジュニアかけっこ (小1・2)	水	16:00～17:00	○
71	ジュニアかけっこ (小3・4)	水	17:05～18:05	○
72	ジュニア体操(小1～4)	水	15:30～17:00	○
73	運動能力向上♪あそびば (年中・年長)	木	15:10～16:25	○
74	運動能力向上♪あそびば (小1・2)	木	16:30～17:45	○
75	キッズチアダンス (年中～小1)	木	15:45～16:45	○
76	キッズヒップヒップ (年中～小1)	月	15:45～16:45	○
77	ジュニアヒップホップ (小2～6)	月	17:00～18:30	-
78	SSAキッズフットサル (小1・2)	月	16:20～17:20	○
79	SSAジュニアフットサル (小3・4)	月	17:30～18:30	-
80	運動能力向上&体力づくり♪あそびば (小1・2)	月	15:40～16:55	○
81	運動能力向上&体力づくり♪あそびば (小3・4)	月	17:00～18:15	○
82	DO! スポKIDS 東コース (A)	木	16:30～17:45	○