

大人・子ども共通教室 【参加費 会員：無料 非会員：1回500円】

種 目	開 催 日	時 間	場 所	指 導 者	内 容・持ち物
バドミントン	5・6・7・9 10・11・12月 第一火曜日	19:30~20:45	有緝小学校体育館	田岡信人さん	ラケットは用意してあります 体育館シューズなど
ソフトバレーボール	5・6・7・9 10・11・12月 第三火曜日	19:30~20:45	有緝小学校体育館	運 営 委 員	柔らかいボールを使います 体育館シューズなど
<b>NEW</b> ビックルボール	5・6・7・9 10・11・12月 第四火曜日	19:30~20:45	有緝小学校体育館	田岡信人さん	テニス、バドミントンを組み合わせたスポーツ パドル（ラケット）は用意してあります 体育館シューズなど
卓 球	5・6・7・9 10・11・12月 毎週水曜日	19:30~20:45	有緝小学校体育館 2Fギャラリー	西沢宏文さんほか	ラケットは用意してあります 体育館シューズなど
フットサル	5・6・7・9 10・11・12月 第二金曜日	19:30~20:45	有緝小学校体育館	伊勢YAMATO 倶楽部	みんなでフットサルを楽しみましょう！ 体育館シューズなど

大人向け教室 【参加費 会員：無料 非会員：1回500円】

種 目	開 催 日	時 間	場 所	指 導 者	内 容・持ち物
<b>NEW</b> 股関節と背骨の調律	5・6・7・9 10・11・12月 第一月曜日	19:30~20:30	有緝小学校体育館 2Fギャラリー	大田泰子さん	股関節と背節トラブル予防&改善 ヨガマットなど ※（定員20名 申し込み必要）
太 極 拳	5・6・7・9 10・11・12月 第二・四月曜日	19:30~20:45	有緝小学校体育館 2Fギャラリー	近田菊江さん	心身のリラクセスと健康の回復&維持 室内シューズなど
エアロビクス	5・6・7・9 10・11・12月 第一・三火曜日	19:30~20:30	有緝小学校体育館 2Fギャラリー	大田泰子さん	軽快な音楽に合わせて、身体を動かす有酸素運動 室内シューズなど
かんたん リラクセスヨガ	5・6・7・9 10・11・12月 第一・三木曜日	19:30~20:45	有緊小学校体育館 2Fギャラリー	中西和香さん	ヨガマットなど
ペン習字・書道	5・6・7・9 10・11・12月 第一・三火曜日	14:00~16:00	有緊小学校会議室	河俣景州さん	ひらがな・カタカナ・漢字を学びます 好み筆記具 鉛筆・ボールペン・筆ペン・書道用具など
クラフトテープバッグ	5・6・7・9 10・11・12月 第二・四火曜日	14:00~16:00	有緊小学校会議室	運 営 委 員	木工用ボンド・はさみ・メジャーなど 材料費別途 ※（申し込み必要）
<b>NEW</b> サルセッションダンス	5・6・7・9 10・11・12月 第二・四金曜日	19:30~20:30	有緊小学校体育館 2Fギャラリー	miyabiさん	色々なジャンルの音楽に合わせて身体を動かすダン ス・フィットネスエクササイズ 室内シューズなど

子ども教室 【参加費 会員：無料 非会員：1回500円】

種 目	開 催 日	時 間	場 所	指 導 者	内 容・持ち物
ティーボール	5・6・7・9 10・11・12月 第二火曜日	19:30~20:45	有緊小学校体育館	長谷川仁さん	バッティングティーの上に、ボールを置いて打つ 簡単にできる野球ゲーム あればグローブ・体育館シューズなど
ダ ン ス	5・6・7・9 10・11・12月 第三金曜日	19:30~20:30	有緊小学校体育館 2Fギャラリー	加藤美帆さん	ヒップホップ・チアダンスなど 体育館シューズなど ※（定員10名 申し込み必要）