

**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 4-7-9-12月	時 間	場 所 有緝小学校	指 導 者	内 容・持ち物
バドミントン	第一 火曜日	19:30-20:45	体育館	運営委員	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	第三 火曜日	19:30-20:45	体育館	運営委員ほか	柔らかいボールを使います 体育館シューズなど
ピククルボール	第四 火曜日	19:30-20:45	体育館	中林茂さん	ラケット（パトル）は用意してあります 体育館シューズなど
フットサル	第二 金曜日	19:30-20:45	体育館	伊勢YAMATO 倶楽部	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 4-7-9-12月	時 間	場 所 有緝小学校	指 導 者	内 容・持ち物
股関節と背骨の調律	第一 月曜日	19:30-20:30	体育館 2階	大田泰子さん	股関節と背筋のトラブル予防&改善 ヨガマットなど
太 極 拳	第二 月曜日	19:30-20:45	体育館 2階	近田菊江さん	心身のリラックス健康の回復&維持 室内シューズなど
エアロビクス	第一・三 火曜日	19:30-20:30	体育館 2階	大田泰子さん	軽快な音楽に合わせて有酸素運動 室内シューズなど
卓 球	第一・三・五 水曜日	19:30-20:45	体育館 2階	西沢宏文さん	ラケットは用意してあります 体育館シューズなど
かんたんリラックスヨガ	第一・三 木曜日	19:30-20:45	体育館 2階	中西和香さん	ヨガマットなど
NEW ランスボールヨガ	第二 木曜日	19:30-20:30	体育館 2階	西村正子さん	バランスボールは用意してあります ヨガマットなど 申込み必要 定員15名
サルセッションダンス	第二・四 金曜日	19:30-20:30	体育館 2階	miyabiさん	ダンスフィットネスエクササイズ 室内シューズなど
ペン習字・書道	第三 火曜日	14:00-16:00	会議室	河俣景州さん	お好みの筆記具で学びます ボールペン・筆ペン・書道用具など
クラフトテープバッグ	第二・四 火曜日	14:00-16:00	会議室	運営委員	速乾木工ボンド・メジャーなど 申込み必要 材料費別途

**子ども教室 【参加費 会員：無料 非会員：1回500円】**

種 目	開 催 日 4-7-9-12月	時 間	場 所 有緝小学校	指 導 者	内 容・持ち物
ティーボール	第二 火曜日	19:30-20:45	体育館	長谷川仁さん	固定したバッティングティーの上の球を打つ野球 体育館シューズなど
卓 球	第二・四 水曜日	19:30-20:45	体育館 2階	西沢宏文さん	ラケットは用意してあります 体育館シューズなど
ダ ン ス	第三 金曜日	19:30-20:30	体育館 2階	加藤美帆さん	M I H Oダンス 体育館シューズなど 申込み必要 定員10名