

教室名	対象	期間		曜日	時間	回数	会場
トランポリン 教室	市内在住または在学の 小学生。	①	5/24 ～ 6/14	土	9 : 15 ～ 10 : 15	4	アリーナ (1/2面)
		②	5/24 ～ 6/14	土	10 : 30 ～ 11 : 30	4	
夏短期 バドミントン	市内在住または在学の 小学生。	①	7/28 ,30,8/1,5,6	-	9 : 00 ～ 10 : 20	5	アリーナ (1/2面)
		②	7/28 ,30,8/1,5,6	-	10 : 25 ～ 11 : 45	5	
夏短期 ジュニアHIPHOP	市内在住または在学の 小学1年生～3年生。	①	8/6 ～ 8/8	-	13 : 45 ～ 14 : 45	3	会議室

☆成人向け

リラックス ヨガ	市内在住、在勤、在学 いずれかの18歳以上の方。	①	4/1 ～ 6/24	火	9 : 30 ～ 10 : 30	11	多目的室
		②	7/1 ～ 9/30	火	9 : 30 ～ 10 : 30	11	
		③	10/7 ～ 12/23	火	9 : 30 ～ 10 : 30	10	
		④	1/6 ～ 3/31	火	9 : 30 ～ 10 : 30	13	
はじめての パワーヨガ	市内在住、在勤、在学 いずれかの18歳以上の方。	①	4/1 ～ 6/24	火	10 : 45 ～ 11 : 45	11	多目的室
		②	7/1 ～ 9/30	火	10 : 45 ～ 11 : 45	11	
		③	10/7 ～ 12/23	火	10 : 45 ～ 11 : 45	10	
		④	1/6 ～ 3/31	火	10 : 45 ～ 11 : 45	13	
初心者 太極拳	市内在住、在勤、在学 いずれかの18歳以上の方。	①	4/1 ～ 6/24	火	9 : 30 ～ 10 : 30	11	会議室
		②	7/1 ～ 9/30	火	9 : 30 ～ 10 : 30	11	
		③	10/7 ～ 12/23	火	9 : 30 ～ 10 : 30	10	
		④	1/6 ～ 3/31	火	9 : 30 ～ 10 : 30	13	
バレエ ボール 大人	市内在住または在勤、在学 の中学生から大人	①	4/9 ～ 6/25	水	19 : 30 ～ 20 : 45	9	アリーナ (1/2面)
		②	7/2 ～ 9/24	水	19 : 30 ～ 20 : 45	11	
		③	10/1 ～ 12/24	水	19 : 30 ～ 20 : 45	13	
		④	1/7 ～ 3/11	水	19 : 30 ～ 20 : 45	8	
ピラティス	市内在住、在勤、在学 いずれかの18歳以上の方。	①	4/2 ～ 6/25	水	10 : 15 ～ 11 : 15	11	多目的室
		②	7/2 ～ 9/24	水	10 : 15 ～ 11 : 15	13	
		③	10/1 ～ 12/24	水	10 : 15 ～ 11 : 15	12	
		④	1/7 ～ 3/18	水	10 : 15 ～ 11 : 15	10	
脳トレ・ 筋トレ体操	市内在住、在勤、在学 いずれかの40歳以上の方。	①	4/2 ～ 6/25	水	10 : 30 ～ 11 : 30	12	会議室
		②	7/2 ～ 9/24	水	10 : 30 ～ 11 : 30	12	
		③	10/1 ～ 12/24	水	10 : 30 ～ 11 : 30	12	
		④	1/7 ～ 3/11	水	10 : 30 ～ 11 : 30	8	
初めての フラダンス	市内在住、在勤、在学 いずれかの18歳以上の方。	①	4/3 ～ 6/19	木	13 : 50 ～ 14 : 40	11	多目的室
		②	7/3 ～ 9/25	木	13 : 50 ～ 14 : 40	13	
		③	10/2 ～ 12/25	木	13 : 50 ～ 14 : 40	13	
		④	1/8 ～ 3/19	木	13 : 50 ～ 14 : 40	11	
朝ピラティス	市内在住、在勤、在学 いずれかの18歳以上の方。	①	4/4 ～ 6/13	金	9 : 00 ～ 10 : 00	9	会議室
		②	7/4 ～ 9/26	金	9 : 00 ～ 10 : 00	13	
		③	10/3 ～ 12/26	金	9 : 00 ～ 10 : 00	13	
		④	1/9 ～ 3/27	金	9 : 00 ～ 10 : 00	11	
大人の HIPHOP	市内在住、在勤、在学 いずれかの18歳以上の方。	①	4/11 ～ 6/27	金	12 : 30 ～ 13 : 30	10	多目的室
		②	7/4 ～ 9/26	金	12 : 30 ～ 13 : 30	13	
		③	10/3 ～ 12/26	金	12 : 30 ～ 13 : 30	13	
		④	1/9 ～ 3/27	金	12 : 30 ～ 13 : 30	11	
脳トレ・ リフレッシュ ダンス	市内在住、在勤、在学 いずれかの40歳以上の方。	①	4/4 ～ 6/13	金	10 : 20 ～ 11 : 20	10	会議室
		②	7/4 ～ 9/26	金	10 : 20 ～ 11 : 20	11	
		③	10/3 ～ 12/26	金	10 : 20 ～ 11 : 20	12	
		④	1/9 ～ 3/27	金	10 : 20 ～ 11 : 20	8	

☆障がい者向け

障がい者 卓球	市内在住、在勤、在学いずれかの 18歳以上で、体育館まで通える 障がいのある方。	①	10/4 ～ 10/25	土	13 : 00 ～ 14 : 30	5	多目的室
------------	--	---	--------------	---	-------------------	---	------

☆競技スポーツ（スポーツ協会加盟団体共催）

バドミントン 個人指導	市内在住、在勤、在学 いずれかの18歳以上の方。	①	7/14 ～ 9/29	月	18 : 00 ～ 20 : 45	6	アリーナ (1/2面)
		②	10/27 ～ 12/22	月	18 : 00 ～ 20 : 45	4	
		③	1/26 ～ 3/30	月	18 : 00 ～ 20 : 45	5	
初心者 バドミントン	市内在住、在勤、在学 いずれかの18歳以上の方。	①	9/4 ～ 11/6	木	12 : 30 ～ 14 : 30	10	アリーナ (1/2面)
勤労者・ 初心者・ 初級者卓球	市内在住、在勤、在学 いずれかの18歳以上の方。	①	5/9 ～ 7/25	木	18 : 45 ～ 20 : 30	12	アリーナ (1/2面)