

『空手教室』 初心者男女・先着20名(5才～、6月生募集) 参加費3,080円/8回

5歳から70歳まで、男女問わずやさしく始められる正統の空手です。強い身体と思いやりの心を育てます。ファミリー参加も可能です。(スポーツ保険別途)

① 木曜日 19:30～ 6月7日から8回

② 土曜日 9:30～ 6月9日から8回

①、② ともに90分。通年継続も可能です。 受付開始 5月21日 10時



『キッズHIPHOP』 小中学生男女・先着20名募集 参加費3,080円/4回

リズム感やバランス感覚、体力を身につけていきます。
音楽に合わせて踊る楽しさや表現力を育てます♪

水曜日(6月6日から4回/月、1回60分)、通年も可能。

① 初心者 17:00～ ② 中上級 18:00～

受付開始 5月21日 10時

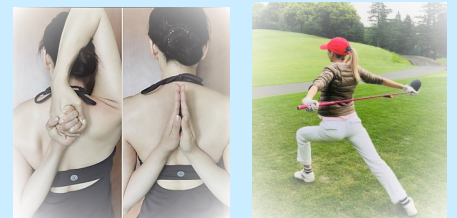


『スポーツストレッチ』 成人男女・先着40名 参加費4,000円/4回

ゴルフの飛距離アップ、スポーツ成績向上に有効な体幹レーニングを通じて柔軟性を高め、インナーマッスルを鍛えます。男性も歓迎!

木曜日 16:00 ～ (1回50分) 6月7日から4回

6月生・受付開始 5月21日 10時 (7月生近日募集)



『バトン初心者教室』 小中学生男女・先着10名 参加費3,080円/4回

バトンの技を習得するとともに、洞察力や瞬発力の向上、難しい技に挑戦し忍耐力など情操教育に有益です。

水曜日17:00 ～(6月6日から4回/月、1回60分)

受付開始 5月21日 10時



『はつらつ健康体操』 男女・20名

60才以上の方の体力低下を予防し、身体全体の柔軟性を高める。

水、**満員御礼**から) 参加費3,080円/8回 受付開始 5月28日 10時

ほかにも、様々な教室を開催しております。
詳しくはHPをご覧ください。



大宮武道館

検索

