

大宮武道館 2019年6月・7月 スポーツ教室 日程表

曜日	No.	教室	靴	マット	指導者	開始	終了	定員	対象者	場所	回数	参加費	開催日程									
													6月					7月				
													月	日	休	日	休	日	休	日	休	日
	101	フラダンス			宮本	15:30	16:30	20	成人女性	会議室	7	5600円	-	休	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	休	7/22	7/29
火	201	みるみる頭の回転が速くなる脳トレ体操	●	●	西山	9:30	10:30	20	40歳以上	会議室	5	4000円	-	6/4	休	6/18	休	7/2	休	7/16	休	7/30
	202	肩こり・腰痛改善ストレッチ&エクササイズ	●	●	西山	15:15	16:15	20	成人	会議室	8	6400円	-	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16	7/23	休
	203	エンジョイフラダンス			Sachi	16:30	17:30	20	成人女性	会議室	8	6400円	-	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16	7/23	休
	204	リトル HIPHOP	●		成井	16:00	16:45	20	3歳~	主道場	8	6160円	-	休	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16	7/23	7/30
	205	キッズ HIPHOP (初級)	●		成井	17:00	18:00	20	小・中学生	主道場	8	6160円	-	休	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16	7/23	7/30
	206	キッズ HIPHOP (中級)	●		成井	18:00	19:00	20	小・中学生	主道場	8	6160円	-	休	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16	7/23	7/30
	207	SENセルフマッサージ		●	Chie	19:15	20:15	20	成人	会議室	8	5600円	-	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16	7/23	休
	208	新・はじめての空手教室(初心者限定)			未定	19:15	20:15	20	小学3年生以上	剣道場	8	3080円	-	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16	7/23	休
水	301	リズムバトントワーリング	●		伊藤	17:00	18:00	15	6歳以上	主道場	8	6160円	-	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10	7/17	7/24	休
	302	ルーシーダットン(ヨガ)		●	Chie	17:30	18:30	20	成人	会議室	8	5600円	-	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10	7/17	7/24	休
	303	新・はじめての空手教室(初心者限定)			未定	17:15	18:45	20	小学3年生以上	剣道場	8	3080円	-	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10	7/17	7/24	休
木	401	朝ヨガ健康法		●	未定	9:45	10:45	20	成人	会議室	8	6400円	-	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11	7/18	7/25	-
	402	はじめてのピラティス		●	Urara	13:10	14:10	30	成人	柔道場	8	6160円	-	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11	7/18	7/25	-
	403	ビューティー健康ヨガ		●	Urara	14:30	15:45	30	成人女性	柔道場	8	6160円	-	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11	7/18	7/25	-
	404	空手教室 1部			空手協会	17:45	19:15	30	小学生以上	剣道場	8	3080円※1	-	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11	7/18	7/25	-
	405	空手教室 2部			空手協会	19:30	21:00	40	小学生以上	剣道場	8	3080円※1	-	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11	7/18	7/25	-
金	501	太極拳	●		伊藤	11:00	13:00	50	成人	剣道場	8	4100円	-	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	7/12	7/19	7/26	-
	502	太極拳 初級	●		長谷川	13:00	15:00	20	成人	剣道場	8	4100円	-	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	7/12	7/19	7/26	-
	503	太極拳 上級	●		長谷川	15:00	17:00	20	成人	剣道場	8	4100円	-	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	7/12	7/19	7/26	-
土	601	空手教室			空手協会	9:30	11:00	200	小学生以上	剣・柔道場	8	3080円※1	休	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13	7/20	7/27	-

※1 日本空手協会 空手教室料金表

カテゴリー	2ヶ月	参加費
個人 週1回		3,080円
個人 週2回以上		5,140円
ファミリー週1回		5,140円
ファミリー週2回以上		8,220円

●体験1回 1,000円(太極拳は700円 空手は500円) 見学無料 気軽にお声がけください♪
 ●途中参加は単価×残りの回数で可能です。(太極拳は700円) ※空手は途中参加不可

※日本空手協会の空手教室は開催場所の都合により8回行えない場合がございます。
 その際は各自、他の曜日で振り替えをお願い致します。

SSC 大宮武道館スポーツ教室 2019年度日程表 (6・7月)

2019年 5月 4日現在

No	曜日	教室	指導者	時間	定員	対象者	場所	参加費	1	2	3	4	5	6	7	8
1	火	※シニア健康体操教室 (旧:介護予防体操教室)	三友	9:15~11:00	20	60歳以上	会議室	2,160円	6/11	6/25	7/9	7/23				
2	水	呼吸法とストレッチ教室	山下	11:00~12:30	20	60歳以上	会議室	4,320円	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10	7/17	7/24
3		卓球サークル	塩原	15:00~17:00	30	成人	主道場	3,080円	6/19	6/26	7/3	7/10	7/17	7/24	7/31	
4	木	はつらつ健康体操教室(木)	三友	11:00~12:30	20	60歳以上	会議室	4,320円	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11	7/18	7/25
5		卓球サークル 1部	塩原	13:00~15:00	30	成人	主道場	3,080円	6/6	6/13	6/27	7/4	7/11	7/18	7/25	
6		卓球サークル 2部	塩原	15:00~17:00	30	成人	主道場	3,080円	6/13	6/27	7/4	7/11	7/18	7/25		
7	金	卓球サークル	塩原	15:00~17:00	30	成人	主道場	3,080円	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	7/12	7/19	7/26
8		らくらくヨガとストレッチ教室	山下	17:00~18:20	20	40歳以上	会議室	4,320円	6/7	6/14	6/21	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2

※ 介護予防体操教室は「シニア健康体操教室」に名称変更しました。

お休みのお知らせ

- 卓球サークル(水) : 6月 5, 12日(水)
 - 卓球サークル1部(木) : 6月 20日(木)
 - 卓球サークル2部(木) : 6月 6, 20日(木)
 - らくらくヨガとストレッチ教室 : 6月 28日(金)
- *卓球サークルは6・7月中に振替可。

お間違えのないようご確認ください。

NPO法人さいたまスポーツクラブ あすも 電話797-5551
(火~日曜 10:00~19:00) 月曜 定休日