

# 大宮武道館 2019年10月・11月 スポーツ教室 日程表

※2019年10月1日より消費税率の引き上げに伴い、レッスン料を改定しています。

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									
													10月					11月				
月	101	フラダンス			宮本	15:30	16:30	15	成人女性	会議室	5	4050円	-	10/7	休	10/21	10/28	-	休	11/11	休	11/25
火	201	肩こり・腰痛改善ストレッチ&エクササイズ		●	鶴澤	15:15	16:15	15	成人	会議室	7	5670円	10/1	10/8	10/15	休	休	-	11/5	11/12	11/19	11/26
	202	エンジョイフラダンス			Sachi	16:30	17:30	15	成人女性	会議室	7	5670円	10/1	10/8	10/15	休	休	-	11/5	11/12	11/19	11/26
	203	リトルHIPHOP	●		成井	16:00	16:45	20	3歳~	主道場	8	6240円	休	10/8	10/15	10/22	10/29	-	11/5	11/12	11/19	11/26
	204	キッズHIPHOP (初級)	●		成井	17:00	18:00	20	小・中学生	主道場	8	6240円	休	10/8	10/15	10/22	10/29	-	11/5	11/12	11/19	11/26
	205	キッズHIPHOP (中級)	●		成井	18:00	19:00	20	小・中学生	主道場	8	6240円	休	10/8	10/15	10/22	10/29	-	11/5	11/12	11/19	11/26
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	6240円	10/2	10/9	10/16	10/23	休	-	11/6	11/13	11/20	11/27
	302	ルーシーダットン(ヨガ)		●	Chie	17:30	18:30	15	成人	会議室	8	5680円	10/2	10/9	10/16	10/23	休	-	11/6	11/13	11/20	11/27
	303	はじめての空手教室(初心者限定)			米澤	17:15	18:45	20	小学3年生以上	剣道場	8	3130円	10/2	10/9	10/16	10/23	休	-	11/6	11/13	11/20	11/27
木	401	フレッシュヨガ		●	まき	9:45	10:45	15	成人	会議室	8	6480円	10/3	10/10	10/17	10/24	休	-	11/7	11/14	11/21	11/28
	402	はじめてのピラティス		●	Urara	13:10	14:10	30	成人	柔道場	8	6240円	10/3	10/10	10/17	10/24	休	-	11/7	11/14	11/21	11/28
	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	6240円	10/3	10/10	10/17	10/24	休	-	11/7	11/14	11/21	11/28
	405	空手教室 1部			空手協会	17:45	19:15	30	小学生以上	剣道場	8	3130円※1	10/3	10/10	10/17	10/24	休	-	11/7	11/14	11/21	11/28
	406	空手教室 2部			空手協会	19:30	21:00	40	小学生以上	剣道場	8	3130円※1	10/3	10/10	10/17	10/24	休	-	11/7	11/14	11/21	11/28
	407	はじめてのピラティス		●	ジュリー	19:30	20:30	15	成人	会議室	8	6240円	10/3	10/10	10/17	10/24	休	-	11/7	11/14	11/21	11/28
金	501	太極拳	●		伊藤	11:00	13:00	50	成人	剣道場	8	4170円	10/4	10/11	10/18	10/25	-	11/1	11/8	11/15	11/22	休
	502	太極拳 初級	●		長谷川	13:00	15:00	20	成人	剣道場	8	4170円	10/4	10/11	10/18	10/25	-	11/1	11/8	11/15	11/22	休
	503	太極拳 上級	●		長谷川	15:00	17:00	20	成人	剣道場	8	4170円	10/4	10/11	10/18	10/25	-	11/1	11/8	11/15	11/22	休
土	601	空手教室			空手協会	9:30	11:00	200	小学生以上	剣・柔道場	7	3130円※1	休	10/12	10/19	10/26	-	休	11/9	11/16	11/23	11/30

## ※1 日本空手協会 空手教室料金表

カテゴリー	参加費
個人 週1回	3,130円
個人 週2回以上	5,150円
ファミリー-週1回	5,150円
ファミリー-週2回以上	8,250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。

大宮武道館 048-687-0100  
(教室受付専用)

# SSC 大宮武道館スポーツ教室 2019年度日程表 (10.11月)

※2019年10月1日より消費税率の引き上げに伴い、レッスン料を改定しています。

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 (市報9月)	三友	9:15~11:00	20	60歳以上	会議室	2,200円	10/8	10/29	11/12	11/26				
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	4,400円	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20
3		卓球サークル	塩原	15:00~17:00	30	成人	主道場	3,130円	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27
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	4,400円	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28
5		卓球サークル 1部	塩原	13:00~15:00	30	成人	主道場	3,130円	10/10	10/17	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	
6		卓球サークル 2部	塩原	15:00~17:00	30	成人	主道場	3,130円	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28
7	金	卓球サークル	塩原	15:00~17:00	30	成人	主道場	3,130円	10/4	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29
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	4,400円	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/22	11/29

## お休みのお知らせ

- 卓球サークル(水) : 10月2日
- 卓球サークル(木) 1部 : 10月3日、24日
- 卓球サークル(木) 2部 : 10月3日
- 卓球サークル(金) : 10月11日 ・ 11月 8日
- 呼吸法とストレッチ(水) : 11月27日
- はつらつ健康体操教室(木) : 10月3日
- らくらくヨガとストレッチ教室(金) : 11月15日

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)