

大宮武道館 令和2年度 8月・9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									
													8月					9月				
月	101	ボディメイクヨガ		●	銭場弥生	11:00	12:00	30	成人	柔道場	7	5670円	8/3	休	8/17	8/24	8/31	-	9/7	9/14	休	9/28
	102	太極拳	●		金子	11:10	12:10	15	成人	会議室	7	4200円	8/3	休	8/17	8/24	8/31	-	9/7	9/14	休	9/28
	103	エアロピクス初級※	●		kayo	12:15	12:50	15	成人	会議室	7	4200円	8/3	休	8/17	8/24	8/31	-	9/7	9/14	休	9/28
	104	フラダンス			宮本	15:30	16:30	15	成人女性	会議室	7	5670円	8/3	休	8/17	8/24	8/31	-	9/7	9/14	休	9/28
	105	リラックスヨガ		●	関谷	19:15	20:15	15	成人	会議室	7	5460円	8/3	休	8/17	8/24	8/31	-	9/7	9/14	休	9/28
火	201	シニア健康体操※	●		三友	9:15	10:30	15	60歳以上	会議室	8	4800円	8/4	8/11	8/18	8/25	-	9/1	9/8	9/15	休	9/29
	202	いきいき健康体操			平石	13:00	14:30	30	成人	柔道場	4	3120円	休	休	休	休	-	9/1	9/8	9/15	休	9/29
	203	肩こり・腰痛改善ストレッチ		●	鶴澤	15:15	16:15	15	成人	会議室	8	6480円	8/4	8/11	8/18	8/25	-	9/1	9/8	9/15	休	9/29
	204	エンジョイフラダンス			Sachi	16:30	17:30	15	成人女性	会議室	8	6480円	8/4	8/11	8/18	8/25	-	9/1	9/8	9/15	休	9/29
	205	リトルHIPHOP	●		成井	16:00	16:45	20	3歳~	主道場	8	6240円	8/4	8/11	8/18	8/25	-	9/1	9/8	9/15	休	9/29
	206	キッズHIPHOP (初級)	●		成井	17:00	18:00	20	小・中学生	主道場	8	6240円	8/4	8/11	8/18	8/25	-	9/1	9/8	9/15	休	9/29
	207	キッズHIPHOP (中級)	●		成井	18:00	19:00	20	小・中学生	主道場	8	6240円	8/4	8/11	8/18	8/25	-	9/1	9/8	9/15	休	9/29
	208	ルーシーダットン (ヨガ)		●	Chie	19:15	20:15	15	成人	会議室	8	5680円	8/4	8/11	8/18	8/25	-	9/1	9/8	9/15	休	9/29
水	301	ピラティス		●	まみ	11:00	12:30	30	成人	柔道場	8	6480円	8/5	8/12	休	8/26	-	9/2	9/9	9/16	9/23	9/30
	302	呼吸法とストレッチ※	●		山下	11:00	12:30	15	60歳以上	会議室	8	4800円	8/5	休	8/19	8/26	-	9/2	9/9	9/16	9/23	9/30
	303	からだスッキリヨガ		●	伊藤	13:30	14:30	30	成人	柔道場	5	4050円	-	-	-	-	-	9/2	9/9	9/16	9/23	9/30
	304	リズムバントワーリング	●		伊藤	17:00	18:00	15	6歳以上	主道場	7	5460円	8/5	休	8/19	8/26	-	9/2	9/9	9/16	9/23	休
	305	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	8/5	8/12	8/19	8/26	-	9/2	9/9	9/16	9/23	休
	306	ルーシーダットン (ヨガ)		●	Chie	17:30	18:30	15	成人	会議室	8	5680円	8/5	休	8/19	8/26	-	9/2	9/9	9/16	9/23	9/30
	307	入門ニューヨークYOGA		●	ジュリー	19:30	20:30	15	成人女性	会議室	8	6240円	8/5	8/12	8/19	8/26	-	9/2	9/9	9/16	9/23	休
木	401	フレッシュヨガ		●	まき	9:45	10:45	15	成人	会議室	7	5670円	8/6	休	8/20	8/27	-	9/3	9/10	9/17	9/24	-
	402	はつらつ健康体操※	●		三友	11:00	12:30	15	60歳以上	会議室	7	4200円	8/6	休	8/20	8/27	-	9/3	9/10	9/17	9/24	-
	403	ボディメイクヨガ		●	銭場弥生	11:00	12:00	30	成人	柔道場	7	5670円	8/6	休	8/20	8/27	-	9/3	9/10	9/17	9/24	-
	404	コアトレーニング※		●	銭場弥生	12:10	12:50	30	成人	柔道場	7	4200円	8/6	休	8/20	8/27	-	9/3	9/10	9/17	9/24	-
	405	はじめてのピラティス		●	Urara	13:10	14:10	30	成人	柔道場	7	5460円	8/6	休	8/20	8/27	-	9/3	9/10	9/17	9/24	-
	406	ビューティー健康ヨガ		●	Urara	14:30	15:45	30	成人女性	柔道場	7	5460円	8/6	休	8/20	8/27	-	9/3	9/10	9/17	9/24	-
	407	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	8/6	8/13	8/20	8/27	-	9/3	9/10	9/17	9/24	-
	408	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	8/6	8/13	8/20	8/27	-	9/3	9/10	9/17	9/24	-
	409	ナイトピラティス		●	ジュリー	19:30	20:30	15	成人	会議室	7	5460円	8/6	休	8/20	8/27	-	9/3	9/10	9/17	9/24	-
金	501	シニアヨガ※		●	kayo	11:00	12:00	30	60歳以上	柔道場	7	4200円	8/7	休	8/21	8/28	-	9/4	9/11	9/18	9/25	-
	502	太極拳※	●		伊藤	11:00	13:00	50	成人	剣道場	8	4170円	8/7	8/14	8/21	8/28	-	9/4	9/11	9/18	9/25	-
	503	太極拳 初級※	●		長谷川	13:00	15:00	20	成人	剣道場	8	4170円	8/7	8/14	8/21	8/28	-	9/4	9/11	9/18	9/25	-
	504	太極拳 上級※	●		長谷川	15:00	17:00	20	成人	剣道場	8	4170円	8/7	8/14	8/21	8/28	-	9/4	9/11	9/18	9/25	-
	505	らくらくヨーガとストレッチ※			山下	17:00	18:20	15	40歳以上	会議室	7	4200円	8/7	休	8/21	8/28	-	9/4	9/11	9/18	9/25	-
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	8/1	8/8	8/15	休	8/29	休	9/12	9/19	9/26	-

●卓球サークル

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	新規参加費	開催日程									
													8月					9月				
水	701	卓球サークル	●		塩原	15:00	17:00	30	成人	主道場	8	3200円	8/5	8/12	8/19	8/26	-	9/2	9/9	9/16	9/23	休
木	702	卓球サークル	●			13:00	15:00			主道場	8	3200円	8/6	8/13	8/20	8/27	-	9/3	9/10	9/17	9/24	-
	703	卓球サークル	●			15:00	17:00			主道場	8	3200円	8/6	8/13	8/20	8/27	-	9/3	9/10	9/17	9/24	-
金	704	卓球サークル	●			15:00	17:00			主道場	8	3200円	8/7	8/14	8/21	8/28	-	9/4	9/11	9/18	9/25	-

※卓球サークル 週2回4,500円 週3回5,300円

※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 (※印のクラスは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・卓球サークルは途中参加不可

※日本空手協会の空手教室と卓球サークル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。

〒337-0052 さいたま市見沼区堀崎町12-36 さいたま市大宮武道館

☎ 048-687-0100 (教室受付専用)