

## 大宮武道館 令和2年度 10月・11月 スポーツ教室 日程表

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									
													10月					11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	-	休	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	休	11/30
	102	太極拳	●		金子	11:10	12:10	15	成人	会議室	7	4200円	-	休	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	休	11/30
	103	エアロピクス初級※	●		kayo	12:15	12:50	15	成人	会議室	7	4200円	-	休	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	休	11/30
	104	月曜日のフローヨガ <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">NEW</span>		●	河本	13:00	14:00	30	成人	柔道場	7	5670円	-	休	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	休	11/30
	105	かんたんマットピラティス※ <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">NEW</span>		●	河本	14:10	14:50	30	成人	柔道場	7	4200円	-	休	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	休	11/30
	106	フラダンス			宮本	15:30	16:30	15	成人女性	会議室	7	5670円	-	休	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	休	11/30
	107	ビギナーズヨガ <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">NEW</span>		●	関谷	17:00	18:00	15	成人	会議室	6	4680円	-	休	10/12	10/19	10/26	休	11/9	11/16	休	11/30
	108	リラックスヨガ		●	関谷	19:15	20:15	15	成人	会議室	7	5460円	-	10/5	10/12	10/19	10/26	休	11/9	11/16	休	11/30
火	201	シニア健康体操※	●		三友	9:15	10:30	15	60歳以上	会議室	7	4200円	-	10/6	10/13	10/20	10/27	休	11/10	11/17	11/24	-
	202	いきいき健康体操			平石	13:00	14:30	30	成人	柔道場	7	5460円	-	10/6	10/13	10/20	10/27	休	11/10	11/17	11/24	-
	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	7	5670円	-	10/6	10/13	10/20	10/27	休	11/10	11/17	11/24	-
	204	リトルHIPHOP	●		成井	16:00	16:45	20	3歳~	主道場	6	4680円	-	休	10/13	10/20	10/27	休	11/10	11/17	11/24	-
	205	キッズHIPHOP（初級）	●		成井	17:00	18:00	20	小・中学生	主道場	6	4680円	-	休	10/13	10/20	10/27	休	11/10	11/17	11/24	-
	206	キッズHIPHOP（中級）	●		成井	18:00	19:00	20	小・中学生	主道場	6	4680円	-	休	10/13	10/20	10/27	休	11/10	11/17	11/24	-
	207	ルーシーダットン（ヨガ）		●	Chie	19:15	20:15	15	成人	会議室	7	4970円	-	10/6	10/13	10/20	10/27	休	11/10	11/17	11/24	-
水	301	ピラティス		●	まみ	11:00	12:30	30	成人	柔道場	8	6480円	-	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	-
	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	-	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	-
	303	からだスッキリヨガ		●	伊澤	13:30	14:30	30	成人	柔道場	6	4860円	-	休	10/14	休	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	-
	304	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	7	5460円	-	休	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	-
	305	ルーシーダットン（ヨガ）		●	Chie	17:30	18:30	15	成人	会議室	8	5680円	-	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	-
	306	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	-	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	-

裏面へつづく→

# 大宮武道館 令和2年度 10月・11月 スポーツ教室 日程表

裏

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				
													10/1	10/8	10/15	10/22	休	11/5	11/12	11/19	11/26	—
木	401	フレッシュヨガ		●	まき	9:45	10:45	15	成人	会議室	8	6480円	10/1	10/8	10/15	10/22	休	11/5	11/12	11/19	11/26	—
	402	はつらつ健康体操※	●		三友	11:00	12:30	15	60歳以上	会議室	8	4800円	10/1	10/8	10/15	10/22	休	11/5	11/12	11/19	11/26	—
	403	ボディメイクヨガ		●	銭場弥生	11:00	12:00	30	成人	柔道場	8	6480円	10/1	10/8	10/15	10/22	休	11/5	11/12	11/19	11/26	—
	404	コアトレーニング※		●	銭場弥生	12:10	12:50	30	成人	柔道場	8	4800円	10/1	10/8	10/15	10/22	休	11/5	11/12	11/19	11/26	—
	405	はじめてのピラティス		●	Urara	13:10	14:10	30	成人	柔道場	8	6240円	10/1	10/8	10/15	10/22	休	11/5	11/12	11/19	11/26	—
	406	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	10/1	10/8	10/15	10/22	休	11/5	11/12	11/19	11/26	—
	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	10/1	10/8	10/15	10/22	休	11/5	11/12	11/19	11/26	—
	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	10/1	10/8	10/15	10/22	休	11/5	11/12	11/19	11/26	—
	409	ナイトピラティス		●	ジュリー	19:30	20:30	15	成人女性	会議室	8	6240円	休	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	—
金	501	太極拳※	●		川田	11:00	13:00	50	成人	剣道場	8	4170円	10/2	休	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	—
	502	シニアヨガ※		●	kayo	11:00	12:00	30	60歳以上	柔道場	8	4800円	10/2	10/9	10/16	10/23	休	11/6	11/13	11/20	11/27	—
	503	金曜日のフローヨガ	NEW	●	kayo	12:15	13:15	30	成人	柔道場	8	6480円	10/2	10/9	10/16	10/23	休	11/6	11/13	11/20	11/27	—
	504	癒しのヨガ	NEW	●	唐澤	13:30	14:30	30	成人	柔道場	8	6480円	10/2	10/9	10/16	10/23	休	11/6	11/13	11/20	11/27	—
	505	太極拳 初級※	●		長谷川	13:00	15:00	20	成人	剣道場	8	4170円	10/2	休	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	—
	506	太極拳 上級※	●		長谷川	15:00	17:00	20	成人	剣道場	8	4170円	10/2	休	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	—
	507	らくらくヨガとストレッチ※			山下	17:00	18:20	15	40歳以上	会議室	8	4800円	10/2	休	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	—
	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	3130円※1	休	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28

## ●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									
													10月					11月				
													10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	—
水	701	卓球サークル	●		塩原	15:00	17:00	30	成人	主道場	7	3200円※2	-	休	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	-
木	702	卓球サークル	●			13:00	15:00			主道場	8	3200円※2	10/1	休	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	—
	703	卓球サークル	●			15:00	17:00			主道場	8	3200円※2	10/1	休	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	—
金	704	卓球サークル	●			15:00	17:00			主道場	8	3200円※2	10/2	休	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	—

### ※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	2ヶ月	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

### ※2 卓球サークル料金表

カテゴリー	参加費	
週1回	2ヶ月	3,200円
週2回		4,500円
週3回		5,300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。(金曜太極拳は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。