

## 大宮武道館 令和2年度 2月・3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									
													2月					3月				
													2/1	2/8	2/15	2/22	-	3/1	3/8	3/15	3/22	休
月	101	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	2/1	2/8	2/15	2/22	-	3/1	3/8	3/15	3/22	休
	102	太極拳	●		金子	11:10	12:10	15	成人	会議室	8	4800円	2/1	2/8	2/15	2/22	-	3/1	3/8	3/15	3/22	休
	103	エアロビクス初級※	●		kayo	12:15	12:50	15	成人	会議室	8	4800円	2/1	2/8	2/15	2/22	-	3/1	3/8	3/15	3/22	休
	104	月曜日のフローヨガ		●	河本	13:00	14:00	30	成人	柔道場	8	6480円	2/1	2/8	2/15	2/22	-	3/1	3/8	3/15	3/22	休
	105	かんたんマットピラティス※		●	河本	14:10	14:50	30	成人	柔道場	8	4800円	2/1	2/8	2/15	2/22	-	3/1	3/8	3/15	3/22	休
	106	シニアの骨盤ストレッチ体操 <small>NEW</small>		●	山田	16:10	16:50	30	成人	柔道場	8	4800円	2/1	2/8	2/15	2/22	-	3/1	3/8	3/15	3/22	休
	107	フラダンス			宮本	15:30	16:30	15	成人女性	会議室	8	6480円	2/1	2/8	2/15	2/22	-	3/1	3/8	3/15	3/22	休
	108	リラックスヨガ		●	関谷	19:15	20:15	15	成人	会議室	8	6240円	2/1	2/8	2/15	2/22	-	3/1	3/8	3/15	3/22	休
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	2/2	2/9	2/16	休	-	3/2	3/9	3/16	3/23	休
	202	いきいき健康体操			平石	13:00	14:30	30	成人	柔道場	7	5460円	2/2	2/9	2/16	休	-	3/2	3/9	3/16	3/23	休
	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	2/2	2/9	2/16	休	-	3/2	3/9	3/16	3/23	休
	204	リトルHIPHOP	●		成井	16:00	16:45	20	3歳～	主道場	7	5460円	2/2	2/9	2/16	休	-	3/2	3/9	3/16	3/23	休
	205	キッズHIPHOP (初級)	●		成井	17:00	18:00	20	小・中学生	主道場	7	5460円	2/2	2/9	2/16	休	-	3/2	3/9	3/16	3/23	休
	206	キッズHIPHOP (中級)	●		成井	18:00	19:00	20	小・中学生	主道場	7	5460円	2/2	2/9	2/16	休	-	3/2	3/9	3/16	3/23	休
	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	2/2	2/9	2/16	休	-	休	3/9	3/16	3/23	3/30
水	301	体幹エクササイズ		●	まみ	11:00	12:30	30	成人	柔道場	8	6480円	2/3	2/10	2/17	2/24	-	3/3	3/10	3/17	3/24	休
	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	2/3	2/10	2/17	2/24	-	3/3	3/10	3/17	休	3/31
	303	からだスッキリヨガ		●	伊澤	13:30	14:30	30	成人	柔道場	8	6480円	2/3	2/10	2/17	2/24	-	3/3	3/10	3/17	3/24	休
	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	8	6240円	2/3	2/10	2/17	2/24	-	3/3	3/10	3/17	3/24	休
	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	2/3	2/10	2/17	2/24	-	休	3/10	3/17	3/24	3/31
	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	2/3	2/10	2/17	2/24	-	3/3	3/10	3/17	3/24	休

裏面へつづく→

# 大宮武道館 令和2年度 2月・3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									
													2月					3月				
													2/4	休	2/18	2/25	-	3/4	3/11	3/18	3/25	-
木	401	フレッシュヨガ		●	まき	9:45	10:45	15	成人	会議室	7	5670円	2/4	休	2/18	2/25	-	3/4	3/11	3/18	3/25	-
	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	2/4	休	2/18	2/25	-	3/4	3/11	3/18	3/25	-
	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	2/4	休	2/18	2/25	-	3/4	3/11	3/18	3/25	-
	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	2/4	休	2/18	2/25	-	3/4	3/11	3/18	3/25	-
	405	しなやかなピラティス		●	Urara	13:10	14:10	30	成人	柔道場	7	5460円	2/4	休	2/18	2/25	-	3/4	3/11	3/18	3/25	-
	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	2/4	休	2/18	2/25	-	3/4	3/11	3/18	3/25	-
	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	2/4	2/11	2/18	2/25	-	3/4	3/11	3/18	3/25	-
	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	2/4	2/11	2/18	2/25	-	3/4	3/11	3/18	3/25	-
	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	2/4	2/11	2/18	2/25	-	3/4	3/11	3/18	3/25	-
金	501	太極拳※	●		川田	11:00	13:00	50	成人	剣道場	8	4170円	2/5	2/12	2/19	2/26	-	3/5	3/12	3/19	3/26	-
	502	シニアヨガ※		●	kayo	11:00	12:00	30	60歳以上	柔道場	8	4800円	2/5	2/12	2/19	2/26	-	3/5	3/12	3/19	3/26	-
	503	金曜日のフローヨガ		●	kayo	12:15	13:15	30	成人	柔道場	8	6480円	2/5	2/12	2/19	2/26	-	3/5	3/12	3/19	3/26	-
	504	はじめてのフラダンス			鈴木	13:15	14:15	15	成人女性	会議室	8	6480円	2/5	2/12	2/19	2/26	-	3/5	3/12	3/19	3/26	-
	505	癒しのヨガ		●	唐澤	13:30	14:30	30	成人	柔道場	8	6480円	2/5	2/12	2/19	2/26	-	3/5	3/12	3/19	3/26	-
	506	太極拳 初級※	●		長谷川	13:00	15:00	20	成人	剣道場	8	4170円	2/5	2/12	2/19	2/26	-	3/5	3/12	3/19	3/26	-
	507	太極拳 上級※	●		長谷川	15:00	17:00	20	成人	剣道場	8	4170円	2/5	2/12	2/19	2/26	-	3/5	3/12	3/19	3/26	-
	508	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	2/5	2/12	2/19	2/26	-	3/5	3/12	3/19	3/26	-
	509	リセットヨガ		●	浅沼	19:30	20:30	15	成人	会議室	4	3240円	2/5	休	2/19	休	-	3/5	休	3/19	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	8	3130円※1	2/6	2/13	2/20	2/27	-	3/6	3/13	3/20	3/27	-

## ●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									
													2月					3月				
													2/3	2/10	2/17	2/24	-	3/3	3/10	3/17	3/24	3/31
水	701	卓球サークル	●		塩原	15:00	17:00	30	成人	主道場	9	3200円※2	2/3	2/10	2/17	2/24	-	3/3	3/10	3/17	3/24	3/31
木	702	卓球サークル	●			13:00	15:00			主道場	6	3200円※2	2/4	休	2/18	2/25	-	休	3/11	3/18	3/25	-
	703	卓球サークル	●			15:00	17:00			主道場	6	3200円※2	2/4	休	2/18	2/25	-	休	3/11	3/18	3/25	-
金	704	卓球サークル	●			15:00	17:00			主道場	8	3200円※2	2/5	2/12	2/19	2/26	-	3/5	3/12	3/19	3/26	-

※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。