

令和8(2026)年度サルーンススポーツ教室

SUMMER SCHOOL

大人クラス

フレイル予防体操

【開催日】 7月14日・21日・28日
【時 間】 13:00～13:50 【曜 日】 火曜日
【対 象】 60歳以上 【定 員】 30人
【受講料】 1,500円(税込)

Fit hop®

ヒップホップダンスのノリやリズムと筋力トレーニングを融合させた韓国発祥のダンスフィットネスプログラムです。

【開催日】 7月22日・29日・8月5日
【時 間】 19:10～19:50 【曜 日】 水曜日
【対 象】 中学生以上 【定 員】 20人
【受講料】 2,230円(税込)

ZUMBA®

ラテン系の音楽と世界中のダンスを組み合わせたダンスフィットネスエクササイズです。

【開催日】 7月22日・29日・8月5日
【時 間】 20:00～20:40 【曜 日】 水曜日
【対 象】 中学生以上 【定 員】 20人
【受講料】 2,230円(税込)

子どもクラス

チャレンジスポーツ(野球)

【開催日】 7月21日・28日・8月4日
【時 間】 9:30～11:00 【曜 日】 火曜日
【対 象】 小学生 【定 員】 16人
【受講料】 1,500円(税込)

走・跳・投・蹴バラン能力向上運動教室

【開催日】 7月21日・28日・8月4日
【時 間】 15:45～16:45 【曜 日】 火曜日
【対 象】 4歳～就学前 【定 員】 16人
【受講料】 1,500円(税込)

※受講料に傷害保険料を含みます。

6月16日 (火) 9:00～受付開始

窓口受付のみ。定員になり次第締切

(持ち物) 室内シューズ・飲み物・運動しやすい服装

お問い合わせ先は裏面⇒