

教室名	1月		2月		3月		曜日	場所	時間	対象
インドヨガ	7・21		4・18		4・18		第1・3月	寺泊文化センター	10:00～11:15	どなたでも
健康体操in野積	7	21	4	18	4	18	第1・3月	野積センター	13:30～15:00	どなたでも
笑いヨガ	21	/	18	/	11	/	第2もしくは3月	寺泊文化センター	10:00～11:30	どなたでも
Go. Go体操くらぶ	/	15	5	19	5	19	第1・3 火	青少年研修センター	10:00～11:30	どなたでも
健康体操(午前)	16	30	6	20	6	20	第1・3 水	寺泊コミュニティセンター	10:00～11:30	どなたでも
健康体操(午後)	9	23	13	27	13	27	第2・4 水		13:30～15:00	
さわやか3B体操(午前)	17	31	7	21	7	21	第1・3 木	寺泊体育館	10:00～11:30	どなたでも
さわやか3B体操(午後)	16	30	6	20	6	20	第1・3 水	本山センター	13:30～15:00	
TERAビューティー(エアロビ)	17	31	7	21	7	/	第1・3 木	寺泊コミュニティセンター	10:00～11:30	20歳以上女性
初心者太極拳	現在休講しております									
男の体操	10	24	14	28	14	28	第2・4 木	寺泊コミュニティセンター	10:00～11:30	どなたでも
初心者合気道教室	10	24	7	21	7	21	第1・3 木	寺泊中学校武道場	19:00～20:30	中学生以上
ピンポン倶楽部(午前・午後)	10. 17. 24. 31		7. 14. 21. 28		7. 14. 21. 28		毎・木	寺泊スポーツセンター	10:30～12:00	どなたでも
									13:30～15:00	
ピンポン倶楽部(夜)	7. 14. 21. 28		4. 11. 18. 25		4. 11. 18. 25		毎・月	寺泊スポーツセンター	19:00～20:30	どなたでも
サッカー教室	10. 17. 24. 31		7. 14. 21. 28		7. 14. 21		毎・木	寺泊スポーツセンター	19:00～20:30	小学生
ヒップホップ	/	11	1	8	1	8	毎・金	寺泊文化センター	18:30～19:30(キッズ)	小学1年生から4年生
	18	25	15	22	15	22			19:40～20:40(Jr.一般)	小学5年生以上
ヒップホップ中級	/	12	2	9	2	9	毎・土	寺泊文化センター	19:00～20:00	レベルアップ希望者
	19	26	16	23	16	23				
健康ランニング	5	19	2	16	2	16	第1・3 土	寺泊スポーツセンター	10:00～11:30	小学生から
ジュニアスポーツ教室	/	/	9	17	9	/	第2 土ほか	寺泊スポーツセンターほか	10:00～11:30	小学生
エンジョイテニス	13	27	10	24	10	24	第2・4 日	寺泊体育館	15:00～16:30	どなたでも

☆参加料:てらスポ! 会員1回200円、ビジター1回500円です。ヒップホップは月2,000円です。

☆TERAビューティはボランティアによる託児付きです。(事前にご予約下さい)

☆都合により日程の変更や中止になる場合があります。

☆体験や参加ご希望の方は事務局へお気軽にお問い合わせください。

どの教室も無料体験
できます!



寺泊総合型スポーツクラブ てらスポ!

TEL 0258-86-6719

FAX 0258-75-2238

mail terasupo-sc@bd6.so-net.ne.jp

HP http://terasupo-sc.com/