

教室名	10月		11月		12月		曜日	場所	時間	対象
インドヨガ	2	16	6	20	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	2	16	6	20	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	10	/	13	/	11	/	第2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	3	17	7	21	5	/	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)	4	18	1	15	6	20	第1・3水	センターおおこうづ	10:00～11:30	どなたでも
健康体操(午後)	11	25	8	22	13	27	第2・4水		13:30～15:00	
さわやか3B体操(午前)	5	19	2	16	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)	4	18	1	15	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)	5	19	2	16	7	21	第1・3木	センターおおこうづ	10:00～11:30	20歳以上女性
初心者太極拳	12	26	9	30	14	28	第2・4木	寺泊文化センター	10:00～11:30	どなたでも
男の体操	12	26	9	30	14	28	第2・4木	センターおおこうづ	10:00～11:30	どなたでも
チャレンジ合気道	5	19	2	16	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)	5. 12. 19. 26		2. 9. 16. 23. 30		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
									14:00～15:30	
ピンポン倶楽部(夜)	2. 9. 16. 23. 30		6. 13. 20. 27		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	5. 12. 19. 26		2. 9. 16. 30		7.14		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	6	13	/	10	1	8	毎・金 (第5は休み)	寺泊文化センター	18:30～19:30(キッズ)	幼児～どなたでも
	20	27	17	24	15	22			19:40～20:40(Jr.一般)	中級レベル以上
健康ランニング	7	28	4	18	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	21		11	25	9		第2・4土	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	8	22	12	26	10	24	第2・4日	海浜テニスコート/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合せください。

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://teraspo-sc.com/