

教室名	1月		2月		3月		曜日	場所	時間	対象
インドヨガ	15	29	5	19	5	19	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	15	29	5	19	5	19	第1・3月	野積センター	13:30～15:00	どなたでも
笑いヨガ	15		13		12		1月第3月・2月第2火・3月第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		16	6	20	6	20	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)		17	7	21	7		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)	10	24	14	28	14	28	第2・4 水		13:30～15:00	
さわやか3B体操(午前)		18	1	15	1	15	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)		17	7	21	7		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)		18	1	15	1	15	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	11	25	8	22	8	22	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	11	25	8	22	8	22	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	11	25	1	15	1	15	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)	4. 11. 18. 25		1. 8. 15. 22		1. 8. 15. 22. 29		毎・木	寺泊スポーツセンター	10:30～12:00 14:00～15:30	どなたでも
ピンポン倶楽部(夜)	8. 15. 22. 29		5. 12. 19. 26		5. 12. 19. 26		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	11. 18. 25		1. 8. 15. 22		1. 8. 15		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		12	2	9	2	9	毎・金	寺泊文化センター	18:30～19:30(キッズ)	幼児～どなたでも
	19	26	16	23		23			19:40～20:40(Jr.一般)	中級レベル以上
健康ランニング		20	3	17	3	17	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	27		10	24			第2・4 土	寺泊スポーツセンター	10:00～11:30	小学生
エンジョイテニス	14	28	11	25	11	25	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://terasupo-sc.com/