

教室名	1月		2月		3月		曜日	場所	時間	対象
たのしいヨガ	17	31	7	21	7	休み	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	17	31	7	21	7	休み	第1・3月	野積センター	13:30～15:00	どなたでも
笑いヨガ	17	31	14	28	14	28	第2・4月	寺泊文化センター	10:00～11:30	どなたでも
ダンスエクササイズ	17	24	14	28	14	28	第2・4月	寺泊文化センター	19:30～20:30	中学生以上
Go. Go体操くらぶ	休み	18	1	15	1	15	第1・3火	青少年研修センター	10:00～11:30	どなたでも
リズム体操	11	25	8	22	8	22	第2・4火	寺泊コミュニティセンター	13:30～15:00	どなたでも
健康体操(午前)	休み	19	2	16	2	16	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)	12	26	9	休み	9	23	第2・4水		13:30～15:00	
男の体操	13	27	10	24	10	24	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	休み	20	3	17	3	17	第1・3木	寺泊コミュニティセンター	10:00～11:30	どなたでも
ピンポン倶楽部(午前)	13.20.27		3. 10. 17, 24		3. 10. 17, 24. 31		毎・木	寺泊スポーツセンター	10:00～11:30	どなたでも
ピンポン倶楽部(夜)	休み		休み		7. 14. 21. 28		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	6.13.20.27		3. 10. 17, 24		3. 10. 17, 24		毎・木	寺泊スポーツセンター	19:00～20:30	幼児から(お問い合わせください)
ヒップホップ	7	14	4	11	4	11	毎・金	寺泊文化センター	18:30～19:30(キッズ)	年長児から小学4年生
	21	28	18	25	18	25			19:40～20:40(ジュニア)	小学5・6年生
ヒップホップ・中級	8	15	5	12	5	12	毎・土	寺泊文化センター	18:30～19:30(一般)	中学生以上
	22	29	19	26	19	26			19:40～20:40(中級)	レベルアップ希望者
ジュニアスポーツ教室	16(日)	22					指定土曜	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	9	23	13	27	13	27	第2・4日	寺泊体育館	15:00～16:30	どなたでも
けん玉	休み		休み		休み		指定日曜	寺泊文化センター	10:00～12:00	どなたでも

☆都合により日程の変更や会場変更、または中止になる場合があります。

☆リズム体操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)

☆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。

☆たのしいヨガ・リズム体操参加料:てらスポ! 会員1回500円、ビジター1回800円です。

☆その他の教室参加料:てらスポ! 会員1回200円、ビジター1回500円です。サッカー教室は年3,000円。

ヒップホップは月2,000円、中級は月6,000円、ダンスエクササイズは3ヵ月5,000円です。

運動習慣を
つけましょう!

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/>

Instagram @teradomari_sc

