

教室名	10月		11月		12月		曜日	場所	時間	対象
健康体操in野積	3	17	7	21	5	19	第1・3月	野積センター	13:15～14:30	どなたでも
笑いヨガ	3	24	14	28	12	26	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	3	24	14	28	12	26	第2・4月	寺泊文化センター	19:30～20:30	18歳以上
Go. Go体操くらぶ	4	18	1	15	6	休み	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	13	27	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)	5	19	2	16	7	21	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	30	14	休み	第2・4水		13:30～15:00	
男の体操	6	27	10	24	8	22	第2・4木	寺泊コミュニティセンター	10:00～11:30	男性のみ
ピンポン倶楽部(昼)	6.13.20.27		3. 10. 17. 24		1. 8. 15. 22		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)	17. 31		7.21		5. 19		指定月曜	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		10. 17. 24		1. 8. 15. 22		毎・木	海浜公園多目的広場 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	2	9	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	16	23			19:40～20:40(ジュニア)	小学5・6年生
ヒップホップ一般・中級	1	8	5	12	3	10	毎・土	寺泊文化センター	18:30～19:30(一般)	中学生以上
	15. 22. 29		19	26	17	24			19:40～20:40(中級)	レベルアップ希望者
ヒップホップステップアップ	3	10	7	14	5	12	毎・月	寺泊文化センター	18:30～19:30	小学1年～6年生
	17. 24. 31		21	28	19	26				
ジュニアスポーツ教室	8	22	12	26	10		指定土曜	寺泊海浜公園ほか	10:00～11:30	小学生
エンジョイテニス	9	23	13	27	11	25	第2・4日	海浜公園テニス場 寺泊体育館	15:00～16:30	どなたでも
けん玉	23		20		18		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合せください。

☆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, 500円。

ヒップホップは月2,000円、中級は月6,000円、ステップアップは月3,500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

