

教室名	7月		8月		9月		曜日	場所	時間	対象
たのしいヨガ	5	19	2	30	6	27	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	5	19	2	23	6	27	第1・3月	野積センター	13:30～15:00	どなたでも
笑いヨガ	12	26	23	30	13	27	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	12	26	23	30	13	27	第2・4月	寺泊文化センター ほか	19:00～20:00	中学生以上
Go. Go体操くらぶ	6	20	休み	休み	7	21	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	13	27	10	24	14	28	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)	7	21	4	18	1	15	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)	14	28	11	25	8	22	第2・4水		13:30～15:00	
男の体操	8	29	休み	26	9	休み	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	1	15	5	19	2	16	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)	1.8.15.22.29		5. 12. 19, 26		2. 9. 16. 23, 30		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)	5. 12. 19. 26		2, 9. 16. 23. 30		6. 13. 20. 27		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	1, 8. 15. 29		5. 12. 19. 26		2. 9. 16. 30		毎・木	海浜公園多目的広場ほか	19:00～20:30	幼児から(お問い合わせください)
ヒップホップ	2	9	6	休み	3	10	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
	16	30	20	27	17	24			19:40～20:40(ジュニア)	小学5・6年生
ヒップホップ・中級	3	10	7	休み	4	11	毎・土	寺泊文化センター	18:30～19:30(一般)	中学生以上
	17	31	21	28	18	25			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	4(日)	25(日)		21	11 ※9時より	25	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	11	25	8	22	12	26	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	10(土)				12		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カ月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



TERADOMARI.SC