

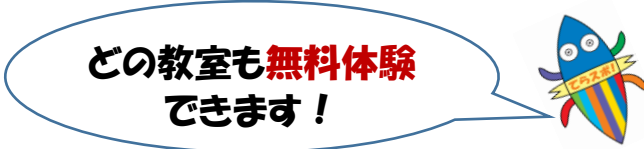
教室名	1月	2月	3月	曜日	場所	時間	対象	
Go. Go体操くらぶ	/	17	7 21	7 21	第1・3 火	青少年研修センター	10:00～11:30	どなたでも
健康体操(午前)	/	18	1 15	1 15	第1・3 水	センターおおこうづ	10:00～11:30	どなたでも
健康体操(午後)	11	25	8 22	8 22	第2・4 水		13:30～15:00	
健康体操in野積	※16	※30	6 20	6 ※27	第1・3 月	野積センター	13:30～15:00	どなたでも
さわやか3B体操(午前)	/	19	2 16	2 16	第1・3 木	寺泊体育館	10:00～11:30	どなたでも
さわやか3B体操(午後)	/	18	1 15	1 15	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	12	2 16	2 16	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 23	9 23	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 23	9 23	第2・4 木	センターおおこうづ	10:00～11:30	どなたでも
健康ランニング	7	21	4 18	4 18	第1・3 土	寺泊スポーツセンター	10:00～11:30	小学生から
エンジョイテニス	/	22	12 26	12 26	第2・4 日	寺泊体育館	15:00～16:30	どなたでも
チャレンジ合気道	※12	19	2 16	2 16	第1・3 木	寺泊中学校武道場	19:00～20:30	中学生以上
ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	/	/	/	9 23	第2・4 木	寺泊文化センター	19:00～20:30	どなたでも
インドヨガ	/	16	6 20	6 ※27	第1・3 月	寺泊文化センター	10:00～11:15	どなたでも
笑いヨガ	※10	/	13	13	第2 月	寺泊文化センター	10:00～11:30	どなたでも
ヒップホップ	/	13	3 10	3 10	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	17 24			19:40～20:40(Jr.一般)	中級レベル以上
ジュニアスポーツ教室	14	28	※4 25	11	第2・4 土	寺泊スポーツセンター	10:00～11:30	小学生から
サッカー教室	12 . 19 . 26	2 . 9 . 16 . 23	2 . 9 . 16	毎・木	寺泊スポーツセンター	18:30～20:00	小学生	
ピンポン倶楽部(午前・午後)	5 . 12 . 19 . 26	2 . 9 . 16 . 23	2 . 9 . 16 . 23 . 30	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		
						19:00～20:30		
ピンポン倶楽部(夜)	9 . 16 . 23 . 30	6 . 13 . 20 . 27	6 . 13 . 20 . 27	毎・月				

☆参加料:てらスポ! 会員1回200円、ビジター1回500円です。

☆ルーシーダットンは1回800円、ヒップホップは月2,000円です。

☆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。



☆お問い合わせ☆

寺泊総合型スポーツクラブてらスポ!

TEL 0258-86-6719

FAX 0258-75-2238