

教室名	10月		11月		12月		曜日	場所	時間	対象
インドヨガ	1・15・22		5・19・26		3・17		第1・3・4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	1	15	5	19	3	17	第1・3月	野積センター	13:30～15:00	どなたでも
笑いヨガ	15	/	12	/	10	/	第2月	上田町会館	10:00～11:30	どなたでも
Go. Go体操くらぶ	2	16	6	20	4	/	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)	3	17	7	21	5	19	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)	10	24	14	28	12	26	第2・4水		13:30～15:00	
さわやか3B体操(午前)	4	18	1	15	6	20	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)	3	17	10/31	7	5	19	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)	4	18	1	15	6	20	第1・3木	寺泊コミュニティセンター	10:00～11:30	20歳以上女性
初心者太極拳	11	25	8	22	13	27	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	13	27	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	4	18	1	15	6	20	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. 29		6. 13. 20. 27		毎・木	寺泊スポーツセンター	10:30～12:00	どなたでも
									13:30～15:00	
ピンポン倶楽部(夜)	1. 8. 15. 22. 29		5. 12. 19. 26		3. 10. 17. 24		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	4. 11. 18. 25		1. 8. 15. 22. 29		6. 13. 20		毎・木	寺泊スポーツセンター/多目的グラウンド	19:00～20:30	小学生
ヒップホップ	5	12	/	9	7	14	毎・金	寺泊文化センター	18:30～19:30(キッズ)	小学1年生から4年生
	19	26	16	30	21	28			19:40～20:40(Jr.一般)	小学5年生以上
ヒップホップ中級	6	13	3	10	1	8	毎・土	寺泊文化センター	19:00～20:00	レベルアップ希望者
	20	27	17	24	15	22				
健康ランニング	6	20	3	10	1	15	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	13	27	10	17	8	/	第2・4土	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	14	28	11	25	9	23	第2・4日	海浜テニスコート/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/>