

# てらスポ! ☆ スポーツ教室カレンダー 令和元年 10月～12月 ☆

教室名	10月		11月		12月		曜日	場所	時間	対象
インドヨガ	7・21・28		11・18・25		2・16		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	7	21	11	18	2	16	第1・3月	野積センター	13:30～15:00	どなたでも
笑いヨガ	7	28	11	25	9	16	第2・4月	寺泊文化センター	10:00～11:30	どなたでも
Go. Go体操くらぶ	1	15	5	19	3	/	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	8	29	12	26	10	24	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)	2・16・30		6	20	4	18	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)	9	23	13	27	11	25	第2・4水		13:30～15:00	
TERAビューティー(エアロビ)	3	17	7	21	5	19	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
男の体操	10	24	14	28	12	26	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	3	17	7	21	5	19	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)	3. 10. 17. 24. 31		7. 14. 21. 28		5. 12. 19. 26		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)	7. 14. 21. 28		4. 11. 18. 25		2. 9. 16. 23		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	3. 10. 17. 24. 31		7. 14. 21. 28		5. 12. 19		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	4	11	1	8	6	13	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
	18	25	15	22	20	27			19:40～20:40(Jr.一般)	小学5年生以上
ヒップホップ中級	5	12	2	9	7	14	毎・土	寺泊文化センター	19:00～20:00	レベルアップ希望者
	19	26	16	/	21	/				
健康ジョギング	5	26	2	16	7	21	第1・3土	寺泊スポーツセンター	10:00～11:30	小学生～
ジュニアスポーツ教室	12	26	9	30	14	/	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	13	27	10	24	8	22	第2・4日	寺泊体育館	15:00～16:30	どなたでも

☆都合により日程の変更や中止になる場合があります。

☆TERAビューティー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。

☆インドヨガ・リズム体操・TERAビューティー参加料: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。ヒップホップは月2,000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://terasupo-sc.com/

