

教室名	7月		8月		9月		曜日	場所	時間	対象
笑いヨガ	6			17	7		第1・3月	寺泊文化センター	10:00～11:30	どなたでも
健康体操in野積	6		3	17	7		第1・3月	野積センター	13:15～14:30	どなたでも
Go. Go体操くらぶ	7	21			1	15	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	7	21	4	18	1	15	第1・3火	寺泊コミュニティセンター	13:30～15:00	どなたでも
ダンスエクササイズ	1	15	5	19	2	16	第1・3水	寺泊文化センター	19:50～20:50	18歳以上
健康体操(午前)	1	15	5	19	2	16	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)	8	22		26	9		第2・4水		13:30～15:00	
男の体操	9	23		27	10	24	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)	2. 9. 16. 23. 30		6. 20. 27		3. 10. 17. 24		毎・木	寺泊スポーツセンター	10:00～11:30	どなたでも
サッカー教室	2. 9. 16. 23. 30		20.27		3. 10. 17. 24		毎・木	寺泊海浜公園多目的グラウンド 雨天時は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	6	13		10	7	14	毎・月	寺泊文化センター	17:30～18:30(ジュニア)	幼児から(お問い合わせください)
	20	27	17	24	21	28			18:30～19:30(キッズ)	小学4.5.6年生
			31						19:30～20:30(一般)	中学生以上
ステップアップクラス	1. 8. 15. 22. 29		5. 19. 26		2. 9. 16. 23. 30		毎・水	寺泊文化センター	18:45～19:45	小学1年～6年生
寺泊こどもスポーツクラブ	6	13	31		7	14	毎・月	寺泊小学校体育館	15:00～16:00	寺泊小学校 1～6年生
					28					
大河津こどもスポーツクラブ	2	9			3	10	毎・木	大河津小学校体育館	17:00～18:00	大河津小学校 1～6年生
	16	23			17	24				

☆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。

☆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。

運動習慣を
つけましょう!



(一社)総合型スポーツクラブ てらスポ

TEL 0258-86-6719

FAX 0258-86-6745

HP <http://teraspo-sc.com/>

Instagram @teradomari_sc

