



# ☆ スポーツ教室カレンダー 令和3年1月～3月☆

教室名	1月		2月		3月		曜日	場所	時間	対象
たのしいヨガ	休み	18	1	15	1	15	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	休み	18	1	15	1	15	第1・3月	野積センター	13:30～15:00	どなたでも
笑いヨガ	休み	25	8	22	8	22	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	休み	19	2	16	2	16	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	12	26	9	休み	9	23	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)	6	20	3	17	3	17	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)	13	27	10	24	10	24	第2・4水		13:30～15:00	
男の体操	14	28	休み	25	11	25	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	7	21	4	18	4	18	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)	7. 14. 21. 28		4. 11. 18. 25		4. 11. 18. 25		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)	11. 18. 25		1. 8. 15. 22		1. 8. 15. 22. 29		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	7. 14. 21. 28		4. 18. 25		4. 11. 18. 25		毎・木	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	8	15	5	12	5	12	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
	22	29	19	26	19	26			19:40～20:40(ジュニア)	小学5・6年生
ヒップホップ・中級	9	16	6	13	6	13	毎・土	寺泊文化センター	18:30～19:30(一般)	中学生以上
	23	30	20	27	20	27			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				23				寺泊スポーツセンター	10:00～11:30	小学生
エンジョイテニス	10	24	14	28	14	28	第2・4日	寺泊体育館	15:00～16:30	どなたでも
けん玉	17		7		7		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合せください。

☆たのしいヨガ・リズム体操参加料:てらspo!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spo!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!



寺泊総合型スポーツクラブ てらspo!

TEL 0258-86-6719

FAX 0258-75-2238

mail terasupo-sc@bd6.so-net.ne.jp

HP http://terasupo-sc.com/