

教室名	4月		5月		6月		曜日	場所	時間	対象
インドヨガ	1・15・22		13・20・27		3・17・24		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	20	27	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	8	22	13	27	10	24	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	2	16	7	21	4	18	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	9	23	14	28	11	25	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)	3	17	/	15	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	8	22	12	26	第2・4水		13:30～15:00	
TERAビューティー(エアロビ)	4	18	16	30	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
男の体操	11	25	9	23	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	9	23	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		2. 9. 16. 23. 30		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
									14:00～15:30	
ピンポン倶楽部(夜)	1. 8. 15. 22. 29		6. 13. 20. 27		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	11. 18. 25		9. 16. 23. 30		6. 13. 20. 27		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	/	10	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	17	24	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	/	11	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	18	25	15	22				
健康ジョギング	6	20	/	18	1	15	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	/	27	11	25	8	22	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	12	26	9	23	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。

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/

