



☆ スポーツ教室カレンダー 令和7年10月～12月☆

教室名	10月		11月		12月		曜日	場所	時間	対象
健康体操in野積	6	20	/	17	1	15	第1・3月	野積センター	13:15～14:30	どなたでも
笑いヨガ	/	27	10	/	8	22	第2・4月	寺泊文化センター	10:00～11:30	どなたでも
ダンスエクササイズ	1	15	5	19	3	17	第1・3水	寺泊文化センター	19:50～20:50	18歳以上
Go. Go体操くらぶ	7	21	4	18	2	/	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	14	21	11	25	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)	1	15	5	19	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)	8	22	12	26	10	24	第2・4水		13:30～15:00	
男の体操	9	23	13	27	11	25	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. 13. 20. 27		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
サッカー教室	2. 9. 16. 23. 30		6. 13. 20. 27		4. 11. 18		毎・木	海浜公園野球場 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	4	11	1	8	6	13	毎・土	寺泊文化センター	17:30～18:30(キッズ)	幼児から(お問い合わせください)
	18	25	15	22	20	27			18:40～19:40(ジュニア)	小学4.5.6年生
			29						19:50～20:50(一般)	中学生以上
ステップアップクラス	1. 8. 15. 22. 29		5. 12. 19. 26		3. 10. 17. 24		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	20	10	17	1	8	毎・月	寺泊小学校体育館	15:00～16:00	寺泊小学校 1～6年生
	27	/	/	/	15	22				
大河津こどもスポーツクラブ	2	9	6	13	4	11	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	20	27	18	/				
ジュニアスポーツ教室	11 サッカー	25 跳び箱・マット 運動	8 縄跳び・跳び 箱	22 スポーツ鬼 ごっこ	13 バスケット ボール		指定日	寺泊スポーツセンター (10/11多目的広場・10/25寺泊 小)	10:00～11:30	小学生

☆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

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

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

Instagram @teradomari_sc

