

教室名	7月		8月		9月		曜日	場所	時間	対象
インドヨガ	2・23		6・20・27		3・10(第2)		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	2	23	6	20	3		第1・3月	野積センター	13:30～15:00	どなたでも
笑いヨガ	9		6		10		第2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	3	17			4	18	第1・3火	青少年研修センター	10:00～11:30	どなたでも
健康体操(午前)	4	18	1		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)	11	25	8	22	12	26	第2・4水		13:30～15:00	
さわやか3B体操(午前)	5	19	2	30	6	20	第1・3木	寺泊体育館	10:00～11:30	どなたでも
さわやか3B体操(午後)	4	18	1	29	5	19	第1・3水	本山センター	13:30～15:00	
TERAビューティー(エアロビ)	5	19	2	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
初心者太極拳	12	26	9	23	13	27	第2・4木	寺泊文化センター	10:00～11:30	どなたでも
男の体操	12	26	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	5	19	2	16	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)	5. 12. 19. 26		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)	2. 9. 16. 23. 30		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	5. 12. 19. 26		2. 9. 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	6	13	3	10	7	14	毎・金	寺泊文化センター	18:30～19:30(キッズ)	幼児～どなたでも
	20	27	17	24	21	28			19:40～20:40(Jr.一般)	中級レベル以上
健康ランニング	14	21	4	18	1	15	第1・3土	寺泊スポーツセンター	10:00～11:30	小学生から
ジュニアスポーツ教室	8	29	11	18	8	22	第2・4土	寺泊ビーチスポーツコートほか	10:00～11:30	小学生
エンジョイテニス	8	22	12	26	9	23	第2・4日	海浜テニスコート/寺泊体育館	15:00～16:30	どなたでも

☆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。

☆TERAビューティ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)

☆都合により日程の変更や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合せください。



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](mailto:terasupo-sc@bd6.so-net.ne.jp)

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