

教室名	4月		5月		6月		曜日	場所	時間	対象
	3	17	1	15	5	19				
インドヨガ	3	17	1	15	5	19	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	3	17	1	15	5	19	第1・3月	野積センター	13:30～15:00	どなたでも
笑いヨガ	10	/	8	/	12	/	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	4	18	2	16	6	20	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)	5	19	/	17	7	/	第1・3水	センターおおこうづ	10:00～11:30	どなたでも
健康体操(午後)	12	26	10	24	14	28	第2・4水		13:30～15:00	
さわやか3B体操(午前)	6	20	/	18	1	15	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)	5	19	/	17	7	21	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)	6	20	/	18	1	15	第1・3木	センターおおこうづ	10:00～11:30	20歳以上女性
初心者太極拳	13	27	11	25	8	22	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	13	27	11	25	8	22	第2・4木	センターおおこうづ	10:00～11:30	どなたでも
チャレンジ合気道	6	20	/	18	1	15	第1・3木	寺泊中学校武道場	19:00～20:30	中学生以上
やさしい体ほぐし	13	27	11	25	8	22	第2・4木	寺泊文化センター	16:30～17:30	どなたでも(男性歓迎)
									19:30～20:30	どなたでも
ピンポン倶楽部(午前・午後)	6. 13. 20. 27	4. 11. 18. 25	1. 8. 15. 22. 29	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)	3. 10. 17. 24	1. 8. 15. 22. 29	5. 12. 19. 26	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	6. 13. 20. 27	11. 18. 25	1. 8. 15. 22. 29	毎・木	寺泊スポーツセンター	18:30～20:00	小学生			
ヒップホップ	7	14	/	12	2	9	毎・金 (第5は休み)	寺泊文化センター	18:30～19:30(キッズ)	幼児～どなたでも
	21	28	19	26	16	23			19:40～20:40(Jr.一般)	中級レベル以上
健康ランニング	1	15	6	20	3	17	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	/	22	13	27	10	24	第2・4土	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	9	23	14	28	11	25	第2・4日	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。

☆やさしい体ほぐしは1回500円、ヒップホップは月2,000円です。

☆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