

てらスポ! ☆ スポーツ教室カレンダー 令和3年10月～12月 ☆

教室名	10月		11月		12月		曜日	場所	時間	対象
たのしいヨガ	4	18	1	15	6	20	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	4	18	1	15	6	20	第1・3月	野積センター	13:30～15:00	どなたでも
笑いヨガ	11	25	8	22	13	27	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	18	25	8	22	13	27	第2・4月	寺泊文化センター ほか	19:00～20:00	中学生以上
Go. Go体操くらぶ	5	19	2	16	7	休み	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	14	休み	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)	休み	20	休み	19	1	15	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	8	22	第2・4水		13:30～15:00	
男の体操	14	28	11	25	9	23	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	休み	21	4	18	2	16	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		2. 9. 16. 23		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)	4. 11. 18. 25		1, 8. 15. 22. 29		6. 13. 20. 27		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. 11. 18, 25		2. 9. 16. 23		毎・木	海浜公園多目的広場ほか	19:00～20:30	幼児から(お問い合わせください)
ヒップホップ	1	8	5	12	3	10	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
	15. 22. 29		19	26	17	24			19:40～20:40(ジュニア)	小学5・6年生
ヒップホップ・中級	2	9	6	13	4	11	毎・土	寺泊文化センター	18:30～19:30(一般)	中学生以上
	16. 23. 30		20	27	18	25			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	9	23 ※9時より	13	27	4	18	指定土曜	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	10	24	14	28	12	26	第2・4日	海浜公園テニス場 寺泊体育館	15:00～16:30	どなたでも
けん玉	17		14		12		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会場変更、または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。サッカー教室は年3,000円。

ヒップホップは月2,000円、中級は月6,000円、ダンスエクササイズは3ヵ月5,000円です。

運動習慣を
つけましょう!

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://teraspo-sc.com/>

Instagram @teradomari_sc



TERADOMARI.SC