

| 教室名 | 10月 | | 11月 | | 12月 | | 曜日 | 場所 | 時間 | 対象 |
|---------------|-------------------|-------------|---------------|----------------|---------------|----|-------|---------------------------------|----------------------------|----------------------|
| 健康体操in野積 | 7 | 21 | 11 | 18 | 2 | 16 | 第1・3月 | 野積センター | 13:15～14:30 | どなたでも |
| 笑いヨガ | / | 28 | 11 | 25 | 9 | 23 | 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 | 2 | 23 | 6 | 20 | 4 | 18 | 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 | 1 | 15 | 5 | 19 | 3 | / | 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 | 8 | 22 | 12 | 26 | 10 | 24 | 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) | 2 | 16 | 6 | 20 | 4 | 18 | 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) | 9 | 23 | 13 | 27 | 11 | 25 | 第2・4水 | | 13:30～15:00 | |
| 男の体操 | 10 | 24 | 7 | 21 | 12 | 26 | 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) | 3. 10. 17. 24. 31 | | 7. 14. 21. 28 | | 5. 12. 19. 26 | | 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 | 3. 10. 17. 24. 31 | | 7. 14. 21. 28 | | 5. 12. 19 | | 毎・木 | 10月海浜公園多目的広場 雨天-冬季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 | 5 | 12 | 2 | 9 | 7 | 14 | 毎・土 | 寺泊文化センター | 17:30～18:30(キッズ) | 年長児から |
| | 19 | 26 | 16 | 23 | 21 | 28 | | | 18:40～19:40(ジュニア) | 小学4.5.6年生 |
| | | | 30 | | | | | | 19:50～20:50(一般) | 中学生以上 |
| ステップアップクラス | 2. 9. 23, 30 | | 6. 13. 20. 27 | | 4. 11. 18. 25 | | 毎・水 | 寺泊文化センター | 18:45～19:45 | 小学1年～6年生 |
| ヒップホップ中級 | 7. 14. 21. 28 | | 4. 11. 18. 25 | | しばらく休講 | | 毎・月 | 寺泊コミュニティセンター | 19:30～20:30 | 中学生以上 |
| ジュニアスポーツ教室 | 12 サッカー | 26 マット運動 | 9 縄跳び | 30 スポーツ鬼ごっこ | 14 バスケット | / | 指定日 | 寺泊スポーツセンター (10/26・12/14は寺泊小) | 10:00～12:00 19:00～20:30 | 小学生 |
| 寺泊こどもスポーツクラブ | 7 | 21 | 11 | 18 | 2 | 9 | 毎・月 | 寺泊小学校体育館 | 15:00～16:00 | 寺泊小学校 1～6年生 |
| | 28 | / | 25 | / | 16 | / | | | | |
| 大河津こどもスポーツクラブ | 3 | 10 | 7 | 14 | 5 | 12 | 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 |
| | 17 | 24 | 21 | 28 | 19 | / | | | | |

☆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い合わせください。



(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

