



☆ スポーツ教室カレンダー 令和7年1月～3月☆

教室名	1月		2月		3月		曜日	場所	時間	対象
健康体操in野積	6	20	3	17	3	17	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	/	10	24	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	15	29	5	19	5	19	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	/	21	4	18	4	18	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	28	/	25	11	25	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)	/	15	5	19	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)	8	22	12	26	12	26	第2・4水		13:30～15:00	
男の体操	9	23	13	27	13	27	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)	9. 16. 23. 30		6. 13. 20. 27		6. 13. 27		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	9. 16. 23. 30		6. 13. 20. 27		6. 13.		毎・木	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	/	11	1	8	1	8	毎・土	寺泊文化センター	17:30～18:30(キッズ)	年長児から
	18	25	15	22	15	22			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	8. 15. 22. 29		5. 12. 19. 26		5. 12. 19. 26		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	/	/	3	10	3	10	毎・月	寺泊小学校体育館	15:00～16:00	寺泊小学校 1～6年生
	20	27	17	/	/	/				
大河津こどもスポーツクラブ	9	16	6	13	6	13	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
	23	30	20	27	/	/				

☆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://terasupo-sc.com/>

Instagram @teradomari_sc

