

教室名	7月		8月		9月		曜日	場所	時間	対象
健康体操in野積	7	21	4	18	1	29	第1・3月	野積センター	13:15～14:30	どなたでも
笑いヨガ	14			25	8	22	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	16	6	20	3	17	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			2	16	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		26	9		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	3	17	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		27	10	24	第2・4水		13:30～15:00	
男の体操	3	24		28	11	25	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. 21. 28		4. 11. 18. 25		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		21.28		4. 11. 18. 25		毎・木	海浜公園野球場 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		9	6	13	毎・土	寺泊文化センター	17:30～18:30(キッズ)	幼児から(お問い合わせください)
	19	26	16	23	20	27			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. 16. 23. 30		6. 20. 27		3. 10. 17. 24		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	7	14			1	8	毎・月	寺泊小学校体育館	15:00～16:00	寺泊小学校 1～6年生
					22	29				
大河津こどもスポーツクラブ	3	10			4	11	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			18	25				
ジュニアスポーツ教室	6. 13. 27 カヌー			23 スナックゴルフ	13ドッジ 20バドミントン	20. 27 野球	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

☆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://teraspo-sc.com/>

Instagram @teradomari_sc

