

平成30年度 総合スポーツセンター スポーツ教室予定一覧(高齢者)

※予定は変更される場合があります

対象	教室名	期	開催日	広報掲載月 (予定)	曜日	回数	時間	参加費(円)	定員
おおむね 60歳以上	高齢者健康体操	①	4/10~6/19 ※6/5を除く	3月号	毎週火曜日	全10回	9:15-10:45	6,200	40名
		②	7/3~9/11 ※8/14を除く	6月号					
		③	10/2~12/11 ※12/4を除く	9月号					
		④	1/8~3/12	12月号					
18歳以上	初心者バドミントン	①	5/16~6/13	4月号	毎週水曜日	全5回	9:00-11:00	3,100	20名
		②	10/24~11/21	10月号					
	ソフトバレーボール	①	5/16~6/27 ※6/20を除く	4月号	毎週水曜日	全5回	10:00-12:00	3,100	24名
		②	10/3~10/31	9月号					
	初心者卓球	①	6/14~7/12	5月号	毎週木曜日	全5回	10:00-12:00	3,100	30名
		②	11/22~12/20	10月号					
③		1/31~3/7 ※2/14を除く	1月号						
18歳以上の 女性	ハワイアンフラ	①	4/3~6/19 ※5/1,6/5を除く	次員時 追加募集	毎週火曜日	全10回	11:10-12:40	9,300	40名
		②	7/3~9/11 ※8/14を除く						
		③	10/2~12/11 ※12/4を除く						
		④	1/8~3/12						
	自力整体	①	4/4~6/13 ※5/2を除く	次員時 追加募集	毎週水曜日	全10回	9:30-10:45	9,300	40名
		②	7/4~9/12 ※8/15を除く						
		③	10/3~12/5						
		④	1/9~3/13						
	パワーヨガ	①	4/4~6/13 ※5/2を除く	次員時 追加募集	毎週水曜日	全10回	11:15-12:30	9,300	40名
		②	7/4~9/12 ※8/15を除く						
		③	10/3~12/5						
		④	1/9~3/13						
	ウォーキングエクササイズ	①	4/12~6/21 ※5/3を除く	次員時 追加募集	毎週木曜日	全10回	9:30-10:45	9,300	40名
		②	7/5~9/13						
		③	10/4~12/6						
		④	1/10~3/14						
	ピラティス	①	4/12~6/21 ※5/3を除く	次員時 追加募集	毎週木曜日	全10回	11:15-12:30	9,300	40名
		②	7/5~9/13						
		③	10/4~12/6						
		④	1/10~3/14						
やさしいヨーガ 会場:津田・ヨミハン大津ビル	①	4/5~6/28 ※5/3を除く	次員時 追加募集	毎週木曜日	全12回	9:30-10:30	9,300	20名	
	②	7/5~9/27 ※8/16を除く							
	③	10/4~12/20							
	④	1/10~3/28 ※1/3を除く							
骨盤リンパヨガ 会場:津田・ヨミハン大津ビル	①	4/5~6/28 ※5/3を除く	次員時 追加募集	毎週木曜日	全12回	10:45-11:45	9,300	20名	
	②	7/5~9/27 ※8/16を除く							
	③	10/4~12/20							
	④	1/10~3/28 ※1/3を除く							
制限なし	カルチャー教室	-	7月・10月・12月・2月 未定	-	土曜日or日曜日	2~4回	未定	未定	15名
	ボディバランスチェック	-	通年	-	毎月第3木曜日ほか	-	10:00-12:00	500	8名
	楽10(らくてん)体操	-	通年	-	毎週金曜日	-	13:15-14:15	1回 500	40名