

スポーツ情報

卓球の日

親子や友達で卓球を楽しみましょう

時 2月17日(土) 13:00~17:00

場 笠原体育館 第3競技場

参加料 1時間当たり110円

※高校生以下は50円

問 笠原体育館 TEL 43-6285

先生からの
特別アドバイス

時 13:00~15:00

※申込不要



感謝と挑戦のTYK体育館

コース型教室(2~3月) ※体験可(540円/回)

クラス	対	時	定	料金
シンプルーヨガ	16歳以上	月曜日	各30人	各クラス 週1回(全8回) 1教室 4,320円 2教室以上 教室数×3,240円
ボディコンディショニング		11:50~12:50		
エアロビクス(カロリーバーナー)		13:10~14:10		
オリジナル健康体操(ピラティス)		水曜日		
ジャズダンス		14:20~15:20		
		15:30~16:30		
オリジナル健康体操(らくらくシェイプ)	木曜日	14:10~15:10		
	15:20~16:20			

持ち物 運動のできる服(ジーンズやスカートは不可)、室内用シューズ(シンプルーヨガ、ピラティスはシューズ不要)
※体験後、途中入会も可、詳細は問い合わせください

新教室「わくわく体育教室」体験会を開催

幼児期に運動あそびを体験し「運動の基盤」を整えることで、小学校からのスポーツ活動に大きな効果が得られます。

3月体験会(お試し1カ月体験)

時 3月2日、16日、23日の金曜日

①16:30~17:20、②17:30~18:20

対 ①幼児(年少~年長)、②児童(小学1年生~5年生)

定 各40人 **料金** 4,320円

持ち物 運動のできる服(ジーンズやスカートは不可)、汗拭きタオル、飲み物、室内用シューズ

2月体験会(1回体験)

時 2月9日、23日の金曜日

※参加無料 ※詳細は問い合わせください



場 申問 感謝と挑戦のTYK体育館 TEL 22-4111

3月のトレーニング室利用者講習会

トレーニング室の利用には、各体育館の利用者講習会の受講が必要です。希望者は事前に申し込みをしてください。

対 高校生以上 **持ち物** 運動のできる服(ジーンズやスカートは不可)、室内用シューズ **受講料** 500円

場 申問	時	定		
感謝と挑戦の TYK体育館 TEL 22-4111	毎日実施 ※施設運営状況により休講の場合あり	10:10~10:50 14:10~14:50 19:40~20:20	5人	
	笠原体育館 TEL 43-6285	30日(金)	10:00~11:00	4人
		15日(木)	14:00~15:00	
5日(月)、10日(土)、25日(日)		18:15~19:15		
10日(土)、20日(火)、30日(金)		19:45~20:45		

申込方法 電話または窓口へ(感謝と挑戦のTYK体育館は2月21日(水) 10:00~、笠原体育館は2月1日(木) 9:00~)