

まつぞのスポーツクラブ主催事業

講座名・主催・連絡先	申込開始
各種教室	3/21(火) 10時～
特定非営利活動法人まつぞのスポーツクラブ	
(本宮5丁目3-1)TEL663-9280	

表1

教室名	内容	日・曜日	回数	時間	場所	対象	募集	費用
いきいきスポーツ倶楽部	介護予防などの筋力アップ運動や健康体操などを週替わりで行う	4/5, 12, 19, 26(水)	全4回	15:00～16:30	松園地区公民館 (東松園2丁目)	55才以上	30人	一回400円
ノルディックウォーキング教室	ポールを使用した歩き方を学ぶ	4/7, 14(金)	全2回	10:00～11:30	高松公園 (高松1丁目)	20才以上	20人	1,000円 (ポール貸出料別途 200円/回)
ママとベビーのハッピータイム	週替わりで①ベビーダンス②ベビーマッサージ③ファーストサイン④ママのためのヨガ 単発申込可	4/5, 12, 19, 26(水)	全4回	13:00～14:15	松園地区公民館 (東松園2丁目)	首の据わった生後3カ月～24カ月の子と保護者	20人	1クール全4回4,000円、個別申し込みの場合は1回1,250円
健康ヨガ教室	身体が楽になるヨガ運動	3/28, 4/11(火)	全2回	10:00～11:30	松園地区公民館 (東松園2丁目)	20歳以上	20人	一回600円
社交ダンス教室	丁寧な指導で社交ダンスを楽しむ	4/5, 12, 19, 26(水)	全4回	13:30～3:30	県営松園北ア パートコミュニティ センター(東松園4 丁目)	制限なし	20人	一回500円
大人のHIP HOP教室	初歩からHIP HOPを練習する	4/7, 21(金)	全4回	15:00～16:00	松園地区公民館別 館(東松園2丁目)	60歳未満	20人	1回 1000円(初めての 方は無料)