

コース型スポーツ教室 参加者募集!!

8月~11月期



一般教室 未経験の方も多いです!

水曜日
リズムダンス
軽快な音楽からスローな曲まで、自分のペースで踊ることが楽しい教室です。
8/3-10-17
9/7-14-21
10/5-12-19
11/2-9
13:30~14:50
一般(男女)
20k
ボクシング場
6,930円(税込) [11回]

木曜日
ボディシェイプヨガ
初心者を対象にしたヨガ教室です。
8/5-12-26
9/2-9-16-30
10/7-14-21-28
11/4-11
19:45~20:30
一般(男女)
20k
ボクシング場
9,240円(税込) [14回]

水曜日
エンジョイスポーツクラブ
サークルのようなアットホームな雰囲気の中で卓球、ミニテニス、バドミントンなど好きなスポーツで楽しめます。
8/10-17-31
9/7-14-21
10/5-12-19
11/2-9
10:00~12:00
一般(男女)
20k
大塚球場-小塚球場
1,210円(税込) [11回]

木曜日
初級者テニス教室
テニスの基本的な打ち方、ストローク、サーブ、ボレーを習得し、楽しくラリーが出来ます。
8/26
9/2-9-16-30
10/7-14-21-28
11/4-11
19:30~21:00
一般女性
15k
大塚球場-小塚球場
6,930円(税込) [11回]

水曜日
はじめてヨガ
初心者を対象にしたヨガ教室です。
8/3-10-17
9/7-14-21
10/5-12-19
11/2-9
11:00~11:45
一般(男女)
15k
ボクシング場
7,260円(税込) [11回]

金曜日
いきいきエアロ&ピラティス
有酸素運動であるエアロビクスとピラティスを融合させて、身体と心を健康にする教室です。
8/6-27
9/3-10-17-24
10/1-8-22-29
11/5-12-19
10:30~12:00
一般(男女)
20k
ボクシング場
11,570円(税込) [13回]

水曜日
ラージボール卓球
卓球の基本的な技術を習得し、初心者や高齢者まで参加出来る体力アップを目的とします。
8/26
9/2-9-16-30
10/7-14-21-28
11/4
10:00~12:00
一般(男女)
15k
大塚球場-小塚球場
8,300円(税込) [10回]

金曜日
太極拳 大家教室
初心者を対象にした太極拳教室です。
8/6-27
9/3-10-24
10/1-8-22-29
11/12-19
20:15~21:45
一般(男女)
20k
ボクシング場
7,260円(税込) [11回]

水曜日
リフレッシュヨガ
初心者を対象にしたヨガ教室です。
8/6-27
9/3-10-17-24
10/1-8-22-29
11/5-12-19
14:00~14:45
一般(男女)
20k
ボクシング場
5,500円(税込) [10回]

ジュニア教室 キミの得意が見つかるかも😊

水曜日
一輪車教室
初めての方でも、一輪車を乗れるようになります。
8/26
9/2-9-16-30
10/7-14-21-28
11/4-11
17:30~19:00
小学生(男女)
15k
大塚球場-小塚球場
6,930円(税込) [11回]

木曜日
ドッジボール
ドッジボールの基本動作、投げ、受けるを習得し、楽しく試合が出来る。
8/26
9/2-9-16-30
10/7-14-21-28
11/4-11
17:30~19:00
小学生(男女)
15k
大塚球場-小塚球場
6,930円(税込) [11回]

月曜日
小学生体操
マット、跳び箱運動を通して楽しみながら、基礎運動能力を養います。
8/2-23
9/6-13-27
10/4-18-25
11/1-15-22
17:00~18:00
小学生(男女)
20k
休養場
6,930円(税込) [11回]

月曜日
幼児体操
マット、跳び箱運動を通して楽しみながら、基礎運動能力を養います。
8/2-23
9/6-13-27
10/4-18-25
11/1-15-22
15:45~16:45
年中~年長
10k
休養場
6,930円(税込) [11回]

水曜日
幼児新体操
新体操を始めたい幼児を対象に基本となる柔軟性や筋力を養います。
8/3-10-17
9/7-14-21
10/5-12-19
11/2-9
16:00~17:00
幼児(女子)
10k
ボクシング場
6,930円(税込) [11回]

月曜日
小・中学生トランポリン
トランポリンの初歩的なジャンプから、動きの連続技を習得します。
8/9-16-30
9/6-13-27
10/4-11-18
11/1-8-15
17:30~19:00
小・中学生(男女)
小学生20k/中学生5k
大塚球場-小塚球場
7,560円(税込) [12回]

水曜日
小学生バレーボール
「パス、サーブ、アタック」とバレーボールの基本技術を習得します。
8/10-17-31
9/7-14-21
10/5-12-19
11/2-9
17:30~19:00
小学生(男女)
20k
大塚球場-小塚球場
6,930円(税込) [11回]

水曜日
ジュニア新体操
新体操を始めたい小学生を対象に基本となる柔軟性や筋力を養います。
8/3-10-17
9/7-14-21
10/5-12-19
11/2-9
17:00~18:00
小学生(女子)
15k
ボクシング場
6,930円(税込) [11回]

金曜日
小学生体操
マット、跳び箱運動を通して楽しみながら、基礎運動能力を養います。
8/6-27
9/3-10-17
10/1-8-22-29
11/5-19
17:00~18:00
小学生(男女)
20k
休養場
6,930円(税込) [11回]

水曜日
小・中学生ハンドボール
「走る、跳ぶ、投げる」とハンドボールの基本的な技術を習得します。
8/26
9/1-8-15-29
10/6-13-20-27
11/3
17:30~19:00
小・中学生(男女)
20k
大塚球場-小塚球場
8,300円(税込) [10回]

抽選
小学生体操(月曜・金曜コース)
幼児体操教室は申し込み締め切りを7月20日(火)13時までとし、21日に抽選にて決定いたします。

ご利用にあたって

①ご希望の教室開催日2日前までにお申し込みください。(定員を超えた場合、受付を終了する場合がございます。予めご了承ください。)
②小学生体操(月曜・金曜コース)、幼児体操につきましては、お申し込みが定員を超えた場合、抽選を行います。
③参加を希望される方は、SAGAサンライズパーク総合体育館管理事務所までお越しの上、参加申込書に必要事項をご記入いただき参加費・スポーツ安全保険料を添えてお申し込みください。
④参加費は所定の期間分を前納していただきます。(自己都合で欠席される場合も、所定の回数分の納入とさせていただきます。)
⑤スポーツ安全保険料に加入することを原則としておりますので、これも/800円(税込)、64歳以下/1,050円(税込)、65歳以上/1,200円(税込)を参加費と併せて納入ください。(別途ご加入の方は必要ございません。)
⑥健康状態に不安がある方は、予め医師の診断を受けてからお申し込みください。
⑦申し込みの際に、ご記入していただきました個人情報につきましては、法令に基づき安全管理措置を講じます。

SAGAサンライズパーク [総合体育館]
Tel.0952-32-2131
〒849-0923 佐賀県佐賀市日の出1丁目21-15
【営業時間】 平日 9:00~23:00 / 土日祝 9:00~21:00
【休館日】 8月~11月毎月第4火曜日

