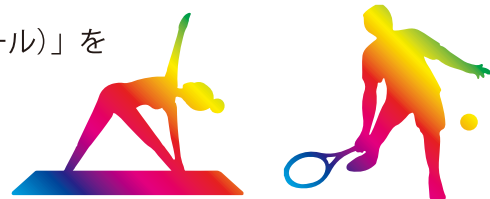


2022 年間プログラム

健康づくりメニュー

No.	教室名	指導者名	開催日時 会場	受講料
1	フラダンス 昼の部	フラハラウケオラロア オ カレファブアケア 所属インストラクター 平井 宝子	月曜日(月2回) 10:00~11:30 総合体育センター中研修室	会 員 月謝1,650円 非会員 1回1,100円
2	フラダンス 夜の部	フラハラウケオラロア オ カレファブアケア 所属インストラクター 加門 厚子	木曜日(月2回) 19:00~20:30 総合体育センター中研修室	会 員 月謝1,650円 非会員 1回1,100円
3	ボディメイクヨガ	フリーフィットネス インストラクター 大井 紀子	火曜日 13:15~14:00 総合体育センター柔道場	年間 6,000円
4	ヨーガ・セラピー	(社)日本ヨーガ療法士学 会認定ヨーガ療法士 安達 葉子	水曜日 10:15~11:30 総合体育センター剣道場	年間 6,000円
5	リズムウォーキング	健康運動実践指導者 平井 友紀	木曜日 10:30~11:30 総合体育センター剣道場	年間 6,000円
6	カイロピクス	健康管理士一般指導員 石倉 えつこ	金曜日 10:30~11:30 総合体育センター剣道場	年間 6,000円
7	ビューティーアップ エクササイズ	健康運動指導士 放生 靖子	土曜日 10:30~12:00 総合体育センター剣道場	年間 6,000円
8	バウンドテニス教室 初心者コース	滑川市バウンド テニス協会	火曜日 19:00~20:45 総合体育センターアリーナ	会 員 1回 200円 非会員 1回 300円
9	バウンドテニス教室 レベルアップコース	滑川市バウンド テニス協会	木曜日 18:30~20:45 総合体育センターアリーナ	会 員 1回 200円 非会員 1回 300円

※カイロピクス、よくばりエアロでは「ソフトジム (トレーニングボール)」を使用しますので、受講の際はご準備下さい。
なめり CAN クラブ事務局でも購入できます。



ジュニア教室プログラム

No.	教室名 対象	指導者名	開催日時 会場	受講料
1	わんぱく運動教室 年中・年長	NPO法人じゆう 野田 千晶	月曜日(月2~3回) 16:30~17:15 総合体育センター剣道場	月謝制 1,500円/回
2	ジュニア運動教室 小学1年生から4年生	NPO法人じゆう 野田 千晶	月曜日(月2~3回) 17:30~18:15 総合体育センター剣道場	月謝制 1,500円/回
3	キッズダンス 小学1年生から6年生	健康運動指導士 放生 靖子	火曜日 16:30~17:15 総合体育センター中研修室	年間 6,000円
4	バトントワリング教室 年少から	バトントワリング 一級指導者 都築 涼乃	土曜日(月2回) 13:00~15:30 総合体育センター剣道場	月謝制 4,500円 ※コンテスト出場等の衣装代含む
5	ジュニアサッカー教室 年中・年長 サッカー経験1年	日本サッカー協会 公認コーチ	4月~10月の最終日曜日 (月1回) 9:00~9:45 スポーツ・健康の森公園 多目的芝生広場	会員無料
6	ジュニアサッカー教室 小学1年生から6年生 初心者	日本サッカー協会 公認コーチ	4月~10月の最終日曜日 (月1回) 10:00~11:00 スポーツ・健康の森公園 多目的芝生広場	会員無料

ジュニアアスリート育成プログラム

No.	教室名 対象	指導者名	開催日時 会場	受講料
1	ジュニアレスリング 年中・年長	滑川市 レスリング協会	日曜日 10:00~11:30 滑川高校レスリング場	年間 5,000円
2	ジュニアレスリング 小・中学生	滑川市 レスリング協会	水曜日 18:30~20:30 日医工スポーツアカデミー 日曜日 10:00~12:00 滑川高校レスリング場	年間 6,000円
3	ジュニアバドミントン教室 小学1年生から6年生 初心者	滑川市 バドミントン協会	水曜日 18:00~19:30 総合体育センターアリーナ	年間 3,000円
4	ジュニア バスケットボール教室 小学生から中学生	滑川市体育協会	金曜日 19:00~20:30 総合体育センターアリーナ	月謝制 2,000円