



令和5年度 スポーツ・文化教室 無料体験会 開催一覧表



※備考欄（持ち物等）を必ずお読みください

※体験欄が×のところは体験はできません！

★障がいや持病があり、心配な方は事前にご相談ください。

曜日	体験日	教室番号	会場	時間	見学	体験	備考
火	7/4	15 中級エアロピクス	大 道 場	10:00 ~ 11:30	○	○	【体験は経験者のみ可】飲み物、タオル、マット(ある方)、エアロピクスに適した室内シューズ
	7/4	1 シニアフレッシュ体操	大 道 場	14:00 ~ 15:00	○	○	運動のできる服装、室内シューズ、タオル(マフラー、フェイスタイプどちらでも可)
	7/4	11 コンディショニングエアロ	大 道 場	19:30 ~ 20:30	○	○	室内運動靴、タオル、飲み物、ヨガマット(ある方)
	7/4	41 太極拳入門・初級火曜日	第 一 道 場	10:00 ~ 11:30	○	○	体験のみ室内シューズ(滑りにくいもの)、タオル
	7/4	10 健康体操真向法	第 二 道 場	13:30 ~ 15:00	○	○	バスタオル、手ぬぐい、飲み物
	7/4	32 Beauty up ダンス(キッズ)	第 二 道 場	17:00 ~ 18:00	○	○	運動のできる服装
	7/4	38 弓道教室・中級	弓 道 場	9:30 ~ 11:30	○	×	射場(後方)での見学のみ可能
	7/4	40 弓道教室・上級	弓 道 場	13:30 ~ 15:30	○	×	
7/4	6 ストレッチ体操	会 議 室 C	13:30 ~ 14:30	○	○	ヨガマット(ある方)、運動のできる服装、飲み物	
第2期より開講予定							
火	7/4	初級・姿勢改善運動	会 議 室 A	10:00 ~ 11:00	○	○	運動のできる服装、タオル、飲み物、ヨガマット(ある方)
	7/4	未定 スポーツパフォーマンス向上トレーニング	会 議 室 A	17:00 ~ 18:00	○	○	運動のできる服装、タオル、飲み物、ヨガマット(ある方)
	7/4	中級・姿勢改善運動	会 議 室 A	19:00 ~ 20:00	○	○	運動のできる服装、タオル、飲み物、ヨガマット(ある方)
水	7/5	12 ダンスと体操	大 道 場	10:30 ~ 12:00	○	○	室内シューズ、飲み物、タオル
	7/5	28 ガンクラブ	大 道 場	15:30 ~ 16:30	○	○	運動靴、タオル
		29 パワフルクラブ	大 道 場	16:45 ~ 17:45	○	○	
	7/5	42 太極拳中級・水曜日A	第 一 道 場	10:00 ~ 11:30	○	○	体験のみ室内シューズ(滑りにくいもの)、タオル
	7/5	43 太極拳中級・水曜日B	第 一 道 場	13:30 ~ 15:00	○	○	底が薄いシューズもしくは靴下、タオル
	7/5	17 フラダンス初級・水曜日	第 一 道 場	19:00 ~ 20:30	○	○	長めのスカートあれば(リゾート系のスカート)、靴下(寒ければ)
	7/5	2 骨盤修正&ダイエットヨガA(水)	第 二 道 場	13:00 ~ 14:10	○	○	タオル、飲み物、ヨガマット(ある方)
		3 骨盤修正&ダイエットヨガB(水)	第 二 道 場	14:30 ~ 15:40	○	○	
7/5	35 弓道教室・初級	弓 道 場	10:00 ~ 12:00	○	×	射場(後方)での見学のみ可能	
7/5	39 弓道教室・中級	弓 道 場	13:30 ~ 15:30	○	×		
木	7/6	13 健美操	大 道 場	9:30 ~ 10:35	○	○	【初心者から○】飲み物、タオル、マット(ある方)、くつ下(すべり止め付き)
		14 初級・エアロピクス	大 道 場	10:50 ~ 12:00	○	○	【初心者から○】飲み物、タオル、マット(ある方)、エアロピクスに適した室内シューズ
	7/6	33 チア・ダンスA	大 道 場	16:00 ~ 17:00	○	○	動きやすい服装、飲み物、タオル
		34 チア・ダンスB	大 道 場	17:10 ~ 18:10	○	○	
	7/6	25 バドミントン木曜日	大 道 場	19:30 ~ 21:00	○	○	ラケット(ある方)、運動のできる服装、室内シューズ
	7/6	21 呼吸器を強くするフローライフ	第 二 道 場	10:00 ~ 11:30	○	○	運動のできる服装、飲み物
	7/6	37 弓道教室・有段者	弓 道 場	19:00 ~ 21:00	○	×	射場(後方)での見学のみ可能
	7/13	48 かな書道	会 議 室 A B	13:30 ~ 15:00	○	○	書道セットがある方は持参、ない方は講師が用意してくれる
7/6	49 元気のでる絵手紙	会 議 室 A B	13:00 ~ 15:00	○	○	半紙、筆洗いのもの、ポケットティッシュ(足りないものは講師が貸してくれます)	
7/6	19 ダーツ木曜日	会 議 室 C	19:30 ~ 20:45	○	○	いつでも可能 資料を用意してくれる	
金	7/7	30 親子体操A(託児付)	大 道 場	10:00 ~ 10:50	○	○	運動靴(お母さんも)、ウェア、タオル、飲み物、マスク(大人の方)
		31 親子体操B(託児付)	大 道 場	11:10 ~ 12:00	○	○	
	7/7	9 ノルディックウォーキング	大 道 場	13:30 ~ 15:10	○	○	運動のできる服装、室内シューズ、飲み物
	7/7	26 バドミントン金曜日	大 道 場	19:00 ~ 21:00	○	○	【体験は経験者のみ可】ラケット(ある方)、運動のできる服装、室内シューズ
	7/7	44 太極拳入門・初級金曜日	第 一 道 場	10:00 ~ 11:30	○	○	底が薄いシューズもしくは靴下、タオル
	7/7	5 リフレッシュヨガ	第 二 道 場	10:30 ~ 11:40	○	○	スポーツタオル(90センチ程度)、ヨガマット(ある方)、飲み物
	7/7	18 Beauty up ダンス	第 二 道 場	19:30 ~ 20:30	○	○	動きやすい服装、タオル、飲み物
	7/7	36 弓道教室・初級	弓 道 場	10:00 ~ 12:00	○	×	射場(後方)での見学のみ可能
	7/21	46 季節を楽しむ俳句	会 議 室 A B	13:30 ~ 15:30	○	○	ボールペン
	7/7	47 実用書道	会 議 室 A B	13:30 ~ 15:00	○	○	細筆、ペン
	7/7	16 フラダンス初級・金曜日	会 議 室 C	10:30 ~ 12:00	○	○	長めのスカートあれば(リゾート系のスカート)、靴下(寒ければ)
7/7	7 アロマでシェイプA	会 議 室 C	18:30 ~ 19:30	○	○	【7/7 A教室で体験可能】動きやすい服装、ヨガマット(貸出可能)、浴用タオル、飲み物	
	8 アロマでシェイプB A教室で開催	会 議 室 C	19:40 ~ 20:40	○	×		
7/7	27 武道館寺子屋	各 道 場	16:30 ~ 19:00	○	○	動きやすい服装、タオル、飲み物、室内シューズ	
土	7/1	24 卓球	大 道 場	19:00 ~ 20:45	○	○	ラケット(ある方)、室内シューズ
	7/1	45 居合道	第 二 道 場	18:45 ~ 20:30	○	○	動きやすい服装、飲み物、タオル
	7/1	20 ダーツ土曜日	会 議 室 C	19:30 ~ 20:45	○	○	室内用シューズ、マスク
日	7/2	22 トランポリンA B教室で開催	大 道 場	18:30 ~ 19:45	○	×	【7/2 B教室で体験可能】靴下、ファスナー、ボタン、フードがついていない服装
		23 トランポリンB	大 道 場	19:50 ~ 21:00	○	○	
	7/2	4 骨盤修正ヨガ(日)	第 二 道 場	18:45 ~ 20:00	○	○	動きやすい服装、タオル(大きな浴用)、飲み物