



令和6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

※×のところは体験・見学はできません！

★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	7/2	23	中級エアロビクス	大 道 場	10:00 ~ 11:30	○	○	【経験者のみ】飲み物、タオル、ヨガマット(貸出可能)、エアロビクスに適した室内シューズ
	7/2	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)
	7/2	18	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(貸出可能)
	7/2	49	太極拳入門初級(火)	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
	7/2	12	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
	7/2	39	Beauty up ダンス(キッズ)	第 二 道 場	17:00 ~ 18:00	○	○	運動のできる服装
	—	46	弓道中級(火)	弓 道 場	9:30 ~ 11:30	○	×	見学のみ可能
	—	48	弓道上級	弓 道 場	13:30 ~ 15:30	○	×	
	7/2	13	初級・姿勢改善運動A	会議室A・B	9:30 ~ 10:30	○	○	運動のできる服装、タオル、飲み物、ヨガマット(貸出可能) ★教室番号51【受講生募集中】
	7/2	14	初級・姿勢改善運動B		11:00 ~ 12:00	○	○	
	7/2	15	スポーツパフォーマンス向上トレーニング		17:00 ~ 18:00	○	○	
7/2	16	中級・姿勢改善運動	19:00 ~ 20:00		○	○		
7/2	8	ストレッチ体操	会 議 室 C	13:30 ~ 14:30	○	○	ヨガマット(貸出可能)、運動のできる服装、飲み物	
水	7/10	20	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
	7/3	35	ガンクラブ	大 道 場	15:30 ~ 16:30	○	○	運動靴、タオル
		36	パワフルクラブ		16:45 ~ 17:45	○	○	
	7/3	50	太極拳中級A(水)	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
	7/3	51	太極拳中級B(水)	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
	7/3	25	フラダンス初級(水)	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)
	7/3	19	初級MBダンス	第 二 道 場	9:30 ~ 10:15	○	○	運動のできる服装、タオル、飲み物、靴下または滑り止め靴下
	7/3	2	骨盤修正&ダイエットヨガA	第 二 道 場	13:00 ~ 14:10	○	○	タオル、飲み物、ヨガマット(貸出可能)
		3	骨盤修正&ダイエットヨガB		14:30 ~ 15:40	○	○	
	—	35	弓道初級(水)	弓 道 場	10:00 ~ 12:00	○	×	見学のみ可能
—	39	弓道中級(水)	弓 道 場	13:30 ~ 15:30	○	×		
7/3	17	カイロプラクティック美骨体操	会 議 室 AB	10:00 ~ 11:30	○	○	運動のできる服装、タオル、飲み物	
木	7/4	21	健美操	大 道 場	9:30 ~ 10:35	○	○	【初心者から○】飲み物、タオル、ヨガマット(貸出可能)、くつ下(すべり止め付き)
		22	初級・エアロビクス		10:50 ~ 12:00	○	○	
	7/4	33	バドミントン	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
	7/4	40	チャ・ダンスA	第 一 道 場	16:00 ~ 17:00	○	○	動きやすい服装、飲み物、タオル
		41	チャ・ダンスB		17:10 ~ 18:10	○	○	
	7/4	29	呼吸器を強くするフローライフル	第 二 道 場	10:00 ~ 11:30	○	○	運動のできる服装、飲み物
	7/4	2	シニアヨガ	第 二 道 場	14:00 ~ 15:00	○	○	運動のできる服装、ヨガマット(貸出可能)、80センチフェイスタオル、飲み物
	—	45	弓道有段者	弓 道 場	19:00 ~ 21:00	○	×	見学のみ可能
	7/11	56	かな書道	会 議 室 AB	13:30 ~ 15:00	○	○	書道セットがある方は持参(足りないものは講師が貸してくれます)
7/4	57	元気のでる絵手紙	会 議 室 AB	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)	
7/4	27	ダーツ(木)	会 議 室 C	19:30 ~ 20:45	○	○	室内シューズ	
金	7/5	37	親身体操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
		38	親身体操B(託児付)		11:10 ~ 12:00	○	○	
	7/5	11	ノルディックウォーキング	大 道 場	13:30 ~ 15:00	○	○	運動のできる服装、室内シューズ、飲み物
	7/5	34	上級バドミントン	大 道 場	19:00 ~ 21:00	○	○	【経験者のみ】ラケット(ある方)、運動のできる服装、室内シューズ
	7/5	52	太極拳入門初級(金)	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
	7/5	7	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(貸出可能)、飲み物
	7/5	26	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
	—	43	弓道初級(金)	弓 道 場	10:00 ~ 12:00	○	×	見学のみ可能
	—	44	弓道初級ジュニア(金)		18:15 ~ 20:15	○	×	
	7/26	54	季節を楽しむ俳句	会 議 室 AB	13:30 ~ 15:30	○	○	ボールペン
	7/5	55	実用書道	会 議 室 AB	13:30 ~ 15:30	○	○	細筆、ペン(足りないものは講師が貸してくれます)
	7/5	3	セルフリンパケアヨガ	会 議 室 AB	19:00 ~ 20:00	○	○	運動のできる服装、ヨガマット(貸出可能)、80センチフェイスタオル、飲み物
7/5	24	フラダンス初級(金)	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)	
7/5	9	アロマでシェイプA	会 議 室 C	18:30 ~ 19:30	○	○	【7/5 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	
	10	アロマでシェイプB A教室で開催		19:40 ~ 20:40	○	×		
土	7/6	32	卓球	大 道 場	19:00 ~ 20:45	○	○	ラケット(ある方)、室内シューズ
	7/6	53	居合道	第 二 道 場	18:45 ~ 20:30	○	○	動きやすい服装、飲み物、タオル
	7/6	28	ダーツ(土)	会 議 室 C	19:30 ~ 20:45	○	○	室内シューズ
日	7/7	20	トランポリンA B教室で開催	大 道 場	18:30 ~ 19:45	○	×	【7/7 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
		31	トランポリンB		19:50 ~ 21:00	○	○	
	7/14	6	骨盤修正ヨガ	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