

令和7年度
第2期

スポーツ教室 参加者募集!!

7/29(火)受付開始

一般水泳教室 (週1回/全12回)

| 教室名 | レベル | 開催期間 | 曜日 | 時間 | 対象 | 参加料 | 定員 | 会場 |
|-----------|-------|------------|----|-------------|-------|--------|----|-----|
| アクアビクスA | ★ ★ ★ | 8/19-11/11 | 火 | 19:00-19:45 | 高校生以上 | 7,200円 | 30 | プール |
| 水中ウォーキングA | ★ ☆ ☆ | 8/20-11/5 | 水 | 10:00-10:45 | 高校生以上 | 7,200円 | 30 | プール |
| 水中ウォーキングB | ★ ☆ ☆ | 8/22-11/7 | 金 | 10:00-10:45 | 高校生以上 | 7,200円 | 30 | プール |
| アクアビクスB | ★ ★ ★ | 8/22-11/7 | 金 | 19:00-19:45 | 高校生以上 | 7,200円 | 30 | プール |

【持ち物】水着、スイミングキャップ、タオル、ゴーグル(必要に応じて)

小さいお子様連れOK!!

夜バランスボールのみ親子参加(中学生以下)OK!!

※お子様のみだけの参加はご遠慮ください。

フィットネス教室 (週1回/全12回)

| 教室名 | レベル | 開催期間 | 曜日 | 時間 | 対象 | 参加料 | 定員 | 会場 |
|----------|-------|------------|----|-------------|------------------|--------------------|----|-----|
| 朝バランスボール | ★ ☆ ☆ | 8/20-11/19 | 水 | 9:30-10:15 | 高校生以上 | 6,600円 | 20 | 剣道場 |
| 夜ヨガ | ★ ★ ☆ | 8/20-11/19 | 水 | 18:45-19:30 | 高校生以上 | 6,600円 | 20 | 剣道場 |
| 夜バランスボール | ★ ★ ☆ | 8/20-11/19 | 水 | 19:45-20:30 | 高校生以上 (中学生以下) | 6,600円 (3,300円) | 20 | 剣道場 |
| 朝ヨガ | ★ ☆ ☆ | 8/22-11/7 | 金 | 9:30-10:15 | 高校生以上 | 6,600円 | 20 | 剣道場 |

【持ち物】ヨガマット、動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物

筋トレダイエット教室 (週1回/全12回)

| 教室名 | レベル | 開催期間 | 曜日 | 時間 | 対象 | 参加料 | 定員 | 会場 |
|-------|-------|-----------|----|-------------|------------------|--------|----|---------------|
| 夜クラスA | ★ ★ ★ | 8/20-11/5 | 水 | 18:00-19:00 | 18~65歳の 男性・女性 | 6,600円 | 10 | トレーニング ルーム |
| 夜クラスB | ★ ★ ☆ | 8/20-11/5 | 水 | 19:15-20:15 | 18~65歳の 女性 | 6,600円 | 10 | トレーニング ルーム |
| 朝クラス | ★ ★ ☆ | 8/21-11/6 | 木 | 10:00-11:00 | 18~65歳の 女性 | 6,600円 | 10 | トレーニング ルーム |

【持ち物】動きやすい服装、室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物

【申込方法】

所定の申込用紙に記入し、参加料を添えて「夢アリーナたかた」窓口へ提出してください。

申込用紙は夢アリーナたかたの窓口でご用意しております。

※料金納入後の返金はできませんので、予めご了承ください。



Sport in Life

NPO法人陸前高田市スポーツ協会

TEL : 0192-22-8448

【営業時間】 火曜 ~ 土曜 ▶ 9時 ~ 21時 日曜 ▶ 9時 ~ 17時

【休館日】 月曜日 (月曜祝日の場合は翌平日)

公式LINEで
情報発信中!

