



今月のPickUp! イベント

第1期 スポーツ教室のご案内!!

4月3日(水)から第1期スポーツ教室の申込みを開始いたします♪
皆さまのご参加お待ちしております(*^▽^*)
その他にもたくさんの教室がございます!
館内掲示・緑スポーツセンターHP等をご覧ください★

キッズ☆ダンス

【日程】5/9~7/18(木)
【時間】16:10~17:10
【対象】小学1~3年生

小学生水泳 (4~6年生)

(A 火曜・B 木曜)
【日程】A) 5/7~7/16(火)
B) 5/9~7/18(木)
【時間】18:00~19:00
【対象】小学4~6年生

幼児、小学1~3年
クラスもあります!

バレトン (託児付き)

【日程】5/9~7/18(木)
【時間】15:10~16:00
【対象】一般
(託児:2歳~未就学児)



ベビーマッサージ& 産後ボディメイク

【日程】5/10~6/7(金)
【時間】10:45~11:45
【対象】0~1歳の首が座った子
1名と保護者



幼児・小学生体操

(A 幼児・B 小学生)
【日程】5/10~7/12(金)
【時間】A) 16:30~17:30
B) 18:00~19:00
【対象】A) 満3歳~年長
B) 小学1~3年生



ヒーリングヨガ

【日程】5/11~7/20(土)
【時間】13:30~14:30
【対象】一般



ソフトテニス①②

(① 小学3~4・② 小学5~6)
【日程】5/18~2/15(土)
【時間】① 13:15~14:45
② 15:00~16:30
【対象】① 小学3~4年生
② 小学5~6年生

成人水泳

(A 中級・B 初級)
【日程】A) 5/8~7/17(水)
B) 5/9~7/18(木)
【時間】A) 18:30~19:30
B) 19:00~20:00
【対象】一般

~申込み期間~

4月3日(水)9:00~16日(火)12:00

~抽選発表~

4月24日(水)12:00~

館内掲示・当館HP・電話にて抽選結果をご確認下さい。

★絵画・造形教室★

お子様の創造力・表現力を育てます♪

- 【対象】 (A) 4歳～小学2年生 (B) 小学2～6年生
 【日程】 4月17日、5月15・29日 } 水曜日
 6月5・19日、7月3・17・24日 } 全8回
 【時間】 (A) 16:00～17:30 (B) 17:30～19:00
 【定員】 (A) 12名 (B) 15名
 【料金】 10,400円(税込) / 全8回分
 ※別途教材費6,160円(講師へ納入してください)
 ※画材(クレヨン・絵の具等)はおお客様でご準備いただきます
 【申込み】 4月3日(水) 13:00～ 電話のみ ※先着順
 ※一度の申込みでご家族分の申込みは受付可能ですが、お友達の分の申し込みはできませんので、ご了承ください。



トレーナー
辻村による



ワンコインレッスン♪ バラエティエクササイズ

【日時】 4/10(水)、12(金)、19(金)

①10:00～10:40 ②11:00～11:40

【場所】 キッズルーム

【対象】 一般

【料金】 各500円(税込)

【定員】 各15名

【持ち物】 動きやすい服装・フタ付飲み物・室内シューズ

【申込み方法】 3月29日(金)10:00～開始(電話のみ)

※翌日以降窓口申込み可 ※家族以外の申込みはお受けいたしかねます

★レッスン内容★

前半20分

- ストレッチ&体幹トレーニング
- バランスボールエクササイズ
- サンクトバンド
- 健康体操

後半20分

- 歩き方改善指導
- 姿勢改善指導
- 閉眼片足立ち

など予定しています。

毎月好評のトレーニング室ショートプログラムを40分形式でおこないます。
 いろいろエクササイズを体験したい方や、初めての方も運動苦手な方も
 丁寧に指導しますのでお気軽にご参加ください♪



※詳しくはHP・施設窓口にてご確認ください。

発行：指定管理者 株式会社 JPN

<http://www.jpn-sports.com/midori/>

緑スポーツセンター

検索

JPN
JAPAN
PHYSICAL
NETWORK

