

ひらかわスポーツクラブ

☆選手育成コース【対象 小学1年生～中学生男女】11月教室案内

| 曜日・時間 | 日付 | 回数 |
|--|---------------|----|
| 火曜日 教室19:30～21:00 ※場所は平賀東中学校体育館で行います! | 11/10・17・24 | 3回 |
| 水曜日 受付18:30～教室19:00～21:00 | 11/4・11・18・25 | 4回 |
| 土曜日 受付18:30～教室19:00～21:00 | 11/7・14・21・28 | 4回 |

☆バドミントン教室【対象 5歳～中学生男女】

| 曜日・時間 | 日付 | 回数 |
|---------------------------|---------------|----|
| 水曜日 受付17:30～教室18:00～19:0 | 11/4・11・18・25 | 4回 |
| 土曜日 受付17:30～教室18:00～19:00 | 11/7・14・21 | 3回 |



☆バドミントンサークル【対象 中学生以上の男女】

| 曜日・時間 | 日付 | 回数 |
|---------------------------|------------|----|
| 土曜日 受付17:30～教室18:00～21:00 | 11/7・14・21 | 3回 |

お知らせ

11月から来年1月までの火曜日の選手育成コースは平賀東中学校体育館で行います。
11月7日・28日(土)はB&G尾上体育館で行います。

★月受講料★

- ◎選手育成コース 週3回 4,000円
- ◎バドミントン教室(水曜日・土曜日実施) 週1回 2,000円 週2回 3,000円
- ◎バドミントンサークル(土曜日実施) 週1回 1,000円

☆子供体操教室【対象 5歳以上男女】

| 曜日・時間 | 日付 | 回数 | 定員 |
|---------------------------|---------------|----|-----|
| 火曜日 受付16:15～教室16:30～17:30 | 11/10・17・24 | 3回 | 15名 |
| 水曜日 受付16:15～教室16:30～17:30 | 11/4・11・18・25 | 4回 | 15名 |
| 土曜日 受付16:15～教室16:30～17:30 | 11/14・21・28 | 3回 | 15名 |

運動が苦手な子でもだいじょうぶ!!

とび箱やてつぼう、マット運動などをして楽しく体を動かそう♪

お知らせ

11月28日(土)の子供体操教室は平賀体育館2階会議室で行います。

★月受講料★

- 月3回 2,500円(入館料 込) 追加1回 500円
- 週2回コース 3,500円(入館料 込)
- 週3回コース 4,500円(入館料 込)
- ※各コースの詳細については受付にてご確認ください。

☆ヨガ教室【対象 18歳以上の男女】

| 曜日・時間 | 日付 | 回数 | 定員 |
|----------------------------|---------------|----|-----|
| 火曜日 受付13:15~ 教室13:30~14:30 | 11/10・17・24 | 3回 | 15名 |
| 木曜日 受付19:15~ 教室19:30~20:30 | 11/5・12・19・26 | 4回 | 15名 |
| 土曜日 受付10:15~ 教室10:30~11:30 | 11/14・21・28 | 3回 | 15名 |

★月受講料★

月3回 2,500円(入館料 込) 追加 1回 500円



お知らせ

11月24日(火)は休館日となっておりますが、ヨガ教室は平常通り実施いたします。

☆カラダ・メンテナンス教室【対象 18歳以上の男女】

| 曜日・時間 | 日付 | 回数 | 定員 |
|----------------------------|---------------|----|-----|
| 水曜日 受付18:45~ 教室19:00~20:00 | 11/4・11・18・25 | 4回 | 15名 |
| 木曜日 受付13:15~ 教室13:30~14:30 | 11/5・12・19・26 | 4回 | 15名 |

日頃から健康を意識している人は多いと思います。それでも、なかなか運動できていないという方におすすめ。無理のない運動習慣を身につけて、健康なカラダをつくりましょう♪

★月受講料★

月3回 2,500円(入館料 込) 追加 1回 500円

お知らせ

11月のレク教室は月3回できないため、25日(水)に行います。時間は平常通りとなります。

☆レクリエーション教室【対象 18歳以上の男女】

| 曜日・時間 | 日付 | 回数 | 定員 |
|---------------------------|----------------|----|-----|
| 火曜日 受付9:45~ 教室10:00~11:00 | 11/10・17・25(水) | 3回 | 10名 |

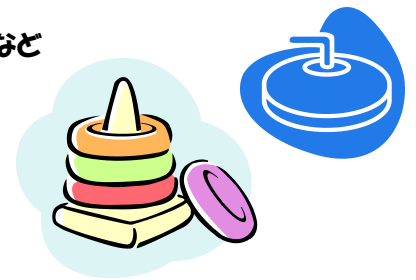
レクリエーション教室は、スポーツをしたいけど体力に自信が無い、といあえず体を動かしたい、そんな方にオススメ!

ペタンク、カローリング、スポーツ輪投げ、ビーンボウリング、スポーツ吹き矢など体育館にあるスポーツ用品で楽しく体を動かしましょう!!(´▽`)/

★月受講料★

月1回 1,000円(入館料 込)

※レクリエーション教室の体験料金は500円となります。



★体験で受講される方は、1回 1,000円で受講できます。

★当日は、動きやすい服装でお越しいただき、汗ふきタオルや水分補給時の飲料水等は各自必要に応じてご準備ください。

★体操教室、レク教室、バドミントン教室を受講される方は内ばきをお持ちください。

★お問い合わせ・ご連絡先★ 【お問い合わせ時間 9:00~21:00】

平川市総合運動施設 平賀体育館

NPO法人平川市体育協会

ひらかわスポーツクラブ

TEL・FAX 0172-44-5010

※月曜日は休館日です。

(月曜日が祝日の場合は開館し、翌日の火曜日が休館日となります。)

