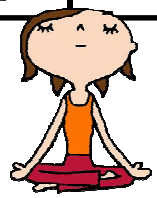
ひらかわスポーツクラブ　１２月教室案内

【ヨガ教室・レクリエーション教室・マッスルアカデミー教室】

●ヨガ教室<対象：16歳以上の男女>

曜日・時間	日　付	回数	定員
火曜日　13：30～14：30	12/3・10・17・24	4回	15名
水曜日　19：00～20：00	12/4・11・18・25	4回	15名
木曜日　13：30～14：30 19：30～20：30	12/5・12・19・26	4回	15名
土曜日　10：30～11：30	12/7・14・21・28	4回	15名

★月受講料★
月3回　3,000円（入館料　込）　追加　500円



●レクリエーション教室<対象：16歳以上の男女>

曜日・時間	日　付	回数	定員
火曜日　10：00～11：00	12/3・10・17	3回	10名

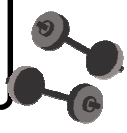
★月受講料★
月3回　1,500円（入館料　込）　追加　500円

スポーツをしたいけど体力に自信が無い、とりあえず体を動かしたい、そんな方にオススメ！

●マッスルアカデミー教室<対象：16歳以上の男女>

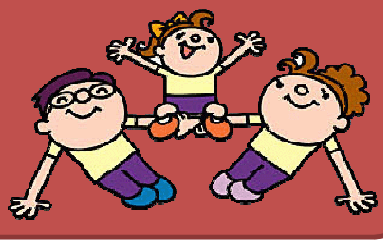
曜日・時間	日　付	回数	定員
水曜日　19：30～20：30	12/4・11・18	3回	5名

★月受講料★
月3回　1,500円（入館料　込）　追加　500円



器具を使ってさらにパワーアップしたトレーニングを提供しています！運動に自信がない方でも大歓迎です！

★受付は各時間15分前からとなります。
★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。
★レク教室・マッスルアカデミー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法人平川市スポーツ協会　ひらかわスポーツクラブ
TEL・FAX　0172－44－5010
E-maill　spnr5g99@ion.ocn.ne.jp
※休館日：月曜日（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。）