

さがみはらグリーンプール 健康講座・カルチャー教室のご案内 R5.11.15

イベント名	対象	実施日	時間	定員	予約・申込	参加費
フォームローラー	18歳以上 (高校生を除く)	11月29日(水)	13:45~14:25	10名	11月5日(日)より 電話予約・窓口申込 定員になり次第〆切	400円

〔内 容〕

◎フォームローラー(ストレッチポール)の使用法を学び、筋肉・関節の滑らかな動きを目指します。

〔注意事項〕

- ◎運動のできる服装、内履きが必要となります。(タオル・飲み物は必要に応じて持参ください。)
- ◎参加費のお支払は、現金のみとなります。(共済券等でのお支払はできません。)
- ◎2Fスタジオでの実施となります。

詳しくはお問い合わせください。

イベント名	対象	実施日	時間	定員	予約・申込	参加費
お腹引き締め	18歳以上 (高校生を除く)	12月 6日(水)	13:45~14:25	10名	11月19日(日)より 電話予約・窓口申込 定員になり次第〆切	400円

〔内 容〕

◎フォームローラー(ストレッチポール)の使用法を学び、筋肉・関節の滑らかな動きを目指します。

〔注意事項〕

- ◎運動のできる服装、内履きが必要となります。(タオル・飲み物は必要に応じて持参ください。)
- ◎参加費のお支払は、現金のみとなります。(共済券等でのお支払はできません。)
- ◎2Fスタジオでの実施となります。

詳しくはお問い合わせください。

イベント名	対象	実施日	時間	定員	予約・申込	参加費
ちびっこ運動教室	年少	11月25日(土)	11:00~11:50	8名	11月5日(日)より 電話予約・窓口申込 定員になり次第〆切	550円

〔内 容〕

◎マット、フープ、平均台等を使って跳ぶ、回る等の基本動作を楽しみながら行います。

〔注意事項〕

- ◎運動のできる服装、内履きが必要となります。(タオル・飲み物は必要に応じてご持参ください。)
- ◎参加費のお支払は、現金のみとなります。(共済券等でのお支払はできません。)
- ◎1Fスタジオでの実施となります。

詳しくはお問い合わせください。

イベント名	対象	実施日	時間	定員	予約・申込	参加費
幼児リトミック 全4回	年少~年長	12月 5日(火) 12月12日(火) 12月19日(火) 12月26日(火)	15:30~16:15	10名	11月19日(日)より 電話予約・窓口申込 定員になり次第〆切	3,300円

〔内 容〕

◎身体で音楽を感じて、身近なモノや言葉でリズムや音感を養います。

〔注意事項〕

- ◎運動のできる服装、内履きが必要となります。(タオル・飲み物は必要に応じて持参ください。)
- ◎参加費のお支払は、現金のみとなります。(共済券等でのお支払はできません。)
- ◎2Fスタジオでの実施となります。

詳しくはお問い合わせください。

イベント名	対象	実施日	時間	定員	予約・申込	参加費
親子リトミック 各1回	2歳から年少と その保護者	12月 6日(水) 12月13日(水) 12月20日(水) 12月27日(水)	9:45~10:30	各12組	11月19日(日)より 電話予約・窓口申込 定員になり次第〆切	各880円

〔内 容〕

◎わらべ歌や、遊びをお母さんと一緒に歌って身体をのびのび動かしていきます。

〔注意事項〕

- ◎運動のできる服装、内履きが必要となります。(タオル・飲み物は必要に応じて持参ください。)
- ◎参加費のお支払は、現金のみとなります。(共済券等でのお支払はできません。)
- ◎2Fスタジオでの実施となります。

詳しくはお問い合わせください。

イベント名	対象	実施日	時間	定員	予約・申込	参加費
親子リトミック 各1回	自力歩行可ができる 幼児～年少と保護者 生後2ヶ月以上の 乳児(歩行前)と保護	12月 7日(木)	9:45～10:30	各12組	11月19日(日)より 電話予約・窓口申込 定員になり次第〆切	各880円
		12月14日(木)	10:45～11:30			
		12月28日(木)				

〔内 容〕

◎わらべ歌や、遊びをお母さんと一緒に歌って身体をのびのび動かしていきます。

〔注意事項〕

◎運動のできる服装、内履きが必要となります。(タオル・飲み物は必要に応じて持参ください。)

◎参加費のお支払は、現金のみとなります。(共済券等でのお支払はできません。)

◎2Fスタジオでの実施となります。

詳しくはお問い合わせください。

イベント名	対象	実施日	時間	定員	予約・申込	参加費
小学生体育教室 (全4回)	小学生	11月30日(木)	16:15～17:15	10名	11月15日(水)より 電話予約・窓口申込 定員になり次第〆切	2,200円
		12月 7日(木)				
		12月14日(木)				
		12月21日(木)				

イベント名	対象	実施日	時間	定員	予約・申込	参加費
小学生体育教室 (全4回)	小学生	11月30日(木)	17:30～18:30	10名	11月15日(水)より 電話予約・窓口申込 定員になり次第〆切	2,200円
		12月 7日(木)				
		12月14日(木)				
		12月21日(木)				

イベント名	対象	実施日	時間	定員	予約・申込	参加費
幼児体育教室 (全4回)	年中・年長	12月 1日(金)	16:15～17:15	15名	11月15日(水)より 電話予約・窓口申込 定員になり次第〆切	2,200円
		12月 8日(金)				
		12月15日(金)				
		12月22日(金)				

イベント名	対象	実施日	時間	定員	予約・申込	参加費
小学生体育教室 (全4回)	小学生	12月 1日(金)	17:30～18:30	10名	11月15日(水)より 電話予約・窓口申込 定員になり次第〆切	2,200円
		12月 8日(金)				
		12月15日(金)				
		12月22日(金)				

イベント名	対象	実施日	時間	定員	予約・申込	参加費
小学生体育教室 (全4回)	小学生	12月 1日(金)	18:45～19:45	10名	11月15日(水)より 電話予約・窓口申込 定員になり次第〆切	2,200円
		12月 8日(金)				
		12月15日(金)				
		12月22日(金)				

イベント名	対象	実施日	時間	定員	予約・申込	参加費
幼児体育教室 (全4回)	年中・年長	12月 2日(土)	13:00～14:00	15名	11月15日(水)より 電話予約・窓口申込 定員になり次第〆切	2,200円
		12月 9日(土)				
		12月16日(土)				
		12月23日(土)				

イベント名	対象	実施日	時間	定員	予約・申込	参加費
小学生体育教室 (全4回)	小学生	12月 2日(土)	14:15～15:15	10名	11月15日(水)より 電話予約・窓口申込 定員になり次第〆切	2,200円
		12月 9日(土)				
		12月16日(土)				
		12月23日(土)				

イベント名	対象	実施日	時間	定員	予約・申込	参加費
小学生体育教室 (全4回)	小学生	12月 2日(土)	15:30～16:30	10名	11月15日(水)より 電話予約・窓口申込 定員になり次第〆切	2,200円
		12月 9日(土)				
		12月16日(土)				
		12月23日(土)				

イベント名	対象	実施日	時間	定員	予約・申込	参加費
幼児体育教室 (全3回)	年中・年長	12月 3日(日)	13:00～14:00	15名	11月15日(水)より 電話予約・窓口申込 定員になり次第〆切	2,200円
		12月10日(日)				
		12月17日(日)				
		12月24日(日)				

イベント名	対象	実施日	時間	定員	予約・申込	参加費
小学生体育教室 (全3回)	小学生	12月 3日(日) 12月10日(日) 12月17日(日) 12月24日(日)	14:15~15:15	10名	11月15日(水)より 電話予約・窓口申込 定員になり次第〆切	2,200円

イベント名	対象	実施日	時間	定員	予約・申込	参加費
小学生体育教室 (全3回)	小学生	12月 3日(日) 12月10日(日) 12月17日(日) 12月24日(日)	15:30~16:30	10名	11月15日(水)より 電話予約・窓口申込 定員になり次第〆切	2,200円

〔内 容〕

◎幼児体育教室はサーキットトレーニングを取り入れて、楽しみながら運動を覚えていきます。

◎小学生体育教室は学校体育に準じたマット・跳箱・鉄棒を練習します。

〔注意事項〕

◎参加費の回数割りはできません。

◎参加費のお支払は、現金のみとなります。(共済券等でのお支払はできません。)

◎運動のできる服装、内履きが必要となります。(タオル・飲み物は必要に応じてご持参ください。)

◎1Fスタジオでの実施となります。

詳しくはお問い合わせください。

イベント名	対象	実施日	時間	定員	予約・申込	参加費
絵手紙	18歳以上 (高校生を除く)	11月20日 (月曜日)	10:00~12:00	20名	11月5日(日)より 電話予約・窓口申込 定員になり次第〆切	1,650円

〔内 容〕

◎初心者の方を対象とした絵手紙体験講座です。

〔注意事項〕

◎教材は主催者で用意いたします。

◎参加費のお支払は、現金のみとなります。(共済券等でのお支払はできません。)

◎役員室での実施となります。

詳しくはお問い合わせください。

イベント名	対象	実施日	時間	定員	予約・申込	参加費
はじめての フラワー アレンジメント	18歳以上 (高校生を除く)	12月 9日 (土曜日)	10:00~12:00	14名	11月19日(日)より 12月 2日(土)まで 電話予約・窓口申込 定員になり次第〆切	3,740円

〔内 容〕

◎初心者の方を対象としたフラワーアレンジメント講座です。

〔注意事項〕

◎教材等は、主催者で用意します。

◎参加費のお支払は、現金のみとなります。(共済券等でのお支払はできません。)

◎会議室での実施となります。

イベント名	対象	実施日	時間	定員	予約・申込	参加費
絵手紙	18歳以上 (高校生を除く)	12月18日 (月曜日)	10:00~12:00	20名	11月19日(日)より 電話予約・窓口申込 定員になり次第〆切	1,650円

〔内 容〕

◎初心者の方を対象とした絵手紙体験講座です。

〔注意事項〕

◎教材は主催者で用意いたします。

◎参加費のお支払は、現金のみとなります。(共済券等でのお支払はできません。)

◎役員室での実施となります。

詳しくはお問い合わせください。

さがみはらグリーンプールカルチャー教室で作成した作品例です。
興味のある方は是非ご参加ください。

講座・教室・イベントに関しまして、諸事情により変更・延期・中止する
場合がございますので、予め、ご了承ください。

さがみはらグリーンプール
042-758-3151

指定管理者
静岡ビル保善
コナミスポーツグループ