



きたすぽ

令和8年
4月

第1期定期スポーツ教室参加者募集中

- ◎子ども対象…水泳、子ども体操、ソフトバレー、キッズダンス
 - ◎親子対象…親子であそぼ！、親子水遊び
 - ◎託児付き…エアロダンスレッスンタイム
 - ◎中学生以上…弓道
 - ◎一般対象…水泳、テニス、免疫ヨガ、アクアエクササイズ
シェイプアップピラティス
 - ◎一般(女性)対象…初めてのピラティス
 - ◎障がい者対象…ソフトバレーボール
- ※詳細は当センターへお問い合わせください。

<レッスンタイム～第2競技場～>

- 日時／エアロダンス(一般/50名)
7・14・21・28日 火曜 10:45～11:45
- エアロピクス(一般/50名)
9・16・23・30日 木曜 10:45～11:45
- ダイエットダンス&ヨガ・ピラティス(一般/40名)
6・13・20・27日 月曜 19:00～20:00
- 参加料／1回300円
申込方法／各レッスン当日開始20分前から窓口にて先着順

スポーツパーク★バドミントン・卓球・ポッチャ★

- 日時／8日 水曜 18:30～20:30
- 募集人員／小学生以上 60名 参加料／1回340円
- 申込方法／当日18:15から窓口にて先着順
- その他／小学生は保護者の同伴が必要です。

<スタジオレッスンタイム>

- 日時／リラックスヨガ(一般/25名)
6・13・20・27日 月曜 9:30～10:30
- 心と体を整えるストレッチ(一般女性/20名)
6・13・20・27日 月曜 10:45～11:45
- フラダンス・ブルメリア(一般女性/24名)
7・14・21・28日 火曜 12:40～13:40
- フラダンス・ハイビスカス(一般女性/24名)
7・14・21・28日 火曜 13:50～14:50
- キッズヒップホップダンス(小学生/20名)
7・14・21・28日 火曜 19:00～20:00
- ファイティングエクササイズ(一般/20名)
8・15・22日 水曜 9:30～10:30
- 姿勢改善エクササイズ(一般/20名)
8・15・22日 水曜 10:45～11:45
- ベリーダンス(一般女性/20名)
9・16・23・30日 木曜 12:40～13:40
- ベリーダンス(一般女性/20名)
9・16・23・30日 木曜 13:50～14:50
- ZUMBA®(一般/25名)
9・16・23・30日 木曜 18:30～19:30
- ZUMBA®(一般/25名)
9・16・23・30日 木曜 19:45～20:45
- 参加料／1回400円
申込方法／各レッスン当日開始20分前から窓口にて先着順

レッスンタイムスケジュール

	月	火	水	木
午前	リラックスヨガ 心と体を整えるストレッチ	エアロダンス	ファイティングエクササイズ	エアロピクス
			姿勢改善エクササイズ	
午後		フラダンス(ブルメリア)		ベリーダンス(12時40分の部)
		フラダンス(ハイビスカス)		ベリーダンス(13時50分の部)
夜間	ダイエットダンス &ヨガ・ピラティス	キッズヒップホップ ダンス (小学生)		ZUMBA®(18時30分の部)
				ZUMBA®(19時45分の部)

■…NESPAスタジオでのレッスン □…第2競技場でのレッスン

施設	利用時間 (準備・後片付け、更衣などの時間を含みます)		休館日
第1競技場 第2競技場 軽運動室 弓道練習場 会議室 NESPAスタジオ	月～木・土曜日 及び第2・4日曜日	9:00 ～ 21:00	第1・3・5金曜日 (祝休日の場合は開館) 及び 年末年始 (12/29～1/3)
	第2・4金曜日		
	第1・3・5日曜日及び祝休日	9:00 ～ 18:00	
トレーニング室	月～木・土曜日	9:30 ～ 21:30	
	第2・4金曜日		
	日・祝休日	9:30 ～ 18:00	
屋内プール	月～木・土曜日	7・8月以外 10:00 ～ 20:30	
	第2・4金曜日	7・8月 9:00 ～ 21:00	
	日・祝休日	7・8月以外 10:00 ～ 18:00	
		7・8月 9:00 ～ 18:00	

■…NESPA Day(祝パデー) (施設営業日の拡大) ■…NESPA Time(祝パタイム) (利用時間の延長)