

スポーツ教室にぜひご参加ください

令和5年度スポーツ教室の年間予定が決まりました。

エアロビクス

フィットネス教室

① 4月11日～6月27日(全16回)
② 6月29日～10月5日(全16回)
③ 10月17日～12月21日(全16回)
④ 1月11日～3月21日(全16回)
平塚総合体育館 第1体育室
火・木曜日 / 1コース 9:20～10:50
2コース 11:10～12:40
参加料 5,600円

脂肪燃焼教室

① 4月11日～7月25日(全8回)
② 8月8日～11月21日(全8回)
③ 12月12日～3月19日(全8回)
ひらつかサン・ライフアリーナ 多目的ルーム
火曜日 / 19:15～20:30
参加料 4,400円

ゆっくりエアロビクス教室

① 4月5日～5月31日(全8回)
② 6月14日～9月27日(全8回)
③ 10月11日～12月20日(全8回)
④ 1月17日～3月13日(全8回)
平塚総合体育館 第3体育室
水曜日 / 1コース 9:30～11:00
2コース 13:30～15:00
参加料 3,200円

シェイプアップエクササイズ教室

① 5月24日～7月12日(全6回)
② 9月13日～11月8日(全6回)
③ 12月13日～2月14日(全6回)
ひらつかサン・ライフアリーナ 多目的ルーム
水曜日 / 9:15～10:30
参加料 3,300円

アクアビクス教室

① 4月20日～6月15日(全8回)
② 6月22日～9月28日(全8回)
③ 10月19日～12月14日(全7回)
④ 2月8日～3月21日(全7回)
平塚総合体育館 20m プール
木曜日 / 10:25～11:25
参加料 ①、② 5,600円
③、④ 4,900円

すっきり!エアロビクス教室

① 4月14日～7月7日(全12回)
② 8月25日～12月8日(全12回)
③ 12月15日～3月29日(全12回)
平塚総合体育館 第3体育室
金曜日 / 18:25～19:25
参加料 4,800円

さわやかエアロビクス教室

① 4月1日～6月10日(全8回)
② 6月17日～10月14日(全8回)
③ 11月4日～1月20日(全8回)
④ 1月27日～3月23日(全8回)
平塚総合体育館 第3体育室
土曜日 / 9:30～11:00
参加料 3,200円

健康体操

すっきり・のびのび体操教室

① 4月19日～6月28日(全10回)
② 7月12日～9月27日(全10回)
③ 10月18日～12月20日(全10回)
④ 1月10日～3月13日(全10回)
平塚総合体育館 第1武道場
水曜日 / 9:20～10:50
参加料 4,500円

はつらつ水中体操教室

① 4月19日～6月14日(全8回)
② 6月28日～9月27日(全8回)
③ 10月4日～11月22日(全7回)
④ 12月13日～3月13日(全7回)
平塚総合体育館 20m プール
水曜日 / 1コース 10:00～10:45
2コース 11:15～12:00
参加料 ①、② 3,600円
③、④ 3,150円

ストレッチ&リズム体操教室

① 4月13日～6月8日(全8回)
② 9月7日～11月9日(全8回)
③ 1月11日～3月7日(全8回)
平塚総合体育館 第2体育室
木曜日 / 9:20～10:50
参加料 4,000円

ノルディックウォーキング教室

① 4月20日～7月6日(全6回)
② 9月7日～11月30日(全6回)
③ 1月18日～3月14日(全6回)
ひらつかサン・ライフアリーナ
木曜日 / 11:00～12:30
参加料 2,400円

いきいき若返り体操教室

① 4月7日～6月2日(全8回)
② 6月16日～9月22日(全8回)
③ 10月6日～12月15日(全8回)
④ 1月12日～3月22日(全8回)
平塚総合体育館 第3体育室
金曜日 / 9:15～10:30
参加料 3,200円

会場を第2体育室に移すとともに、より多くの方にご参加いただけるようプログラム内容の充実に取り組んでいます。

太極拳ダンス

楽しいフラダンス教室

① 4月4日～5月30日(全8回)
② 6月13日～9月26日(全8回)
③ 10月17日～12月19日(全8回)
④ 1月16日～3月19日(全8回)
平塚総合体育館 第3体育室
火曜日 / 13:20～14:50
参加料 4,000円

火曜太極拳教室

① 4月11日～7月4日(全12回)
② 8月22日～11月28日(全12回)
③ 12月5日～3月12日(全12回)
平塚総合体育館 第2武道場
火曜日 / 13:20～14:50
参加料 6,000円

水曜太極拳教室

① 4月12日～7月5日(全12回)
② 9月6日～11月22日(全12回)
③ 12月6日～3月13日(全12回)
平塚総合体育館 第2武道場
水曜日 / 9:20～10:50
参加料 6,000円

ZUMBAをやってみよう教室

① 5月17日～7月12日(全6回)
② 9月13日～11月8日(全6回)
③ 12月13日～2月21日(全6回)
ひらつかサン・ライフアリーナ 多目的ルーム
水曜日 / 13:30～14:45
参加料 3,300円

スポーツ教室は、はがきまたは当財団のホームページからお申込みができます。
毎月第1金曜日号の「広報ひらつか」に詳しい案内を掲載していますので、ご覧ください。
日程は変更の可能性があります。詳しくは当財団ホームページをご確認ください。