

『し〜すぽ』開催プログラム一覧

◆掛スポプログラム

月3～4回(年間36回～40回)の定期開催プログラムです。**事前に申込みが必要です。**

金額は全て税込

対象	プログラム名	曜日	時間	会場	定員	月会費	講師	
子ども	年中・年長	キッズトランポリン	月	16:00～16:50	アリーナ	16	3,780円	掛川市トランポリン協会
	小学生	ジュニアトランポリン	月	17:00～18:00	アリーナ	16	3,780円	
	年中～小2	HIP HOPキッズ・ジュニア	月	18:00～19:00	体力測定室	25	3,780円	LaN-T003
	年中・年長	キッズフィットネスMINAMI	火	15:30～16:30	体力測定室	16	2,700円	真野 まり子
	年中・年長	体育キッズ	火	16:00～17:00	アリーナ	20	3,780円	カワイ体育教室
	年中・年長	新体操キッズ	火	17:00～18:00	アリーナ	20	3,780円	
	年少・年中	体育キッズ 15:00～	水	15:00～16:00	アリーナ	20	3,780円	
	年中・年長	体育キッズ 16:00～	水	16:00～17:00	アリーナ	20	3,780円	
	小学生	体育ジュニア	水	17:00～18:00	アリーナ	20	3,780円	
	年中・年長女子	新体操キッズ	水	16:00～17:00	アリーナ	20	3,780円	
	小学生女子	新体操ジュニア	水	17:00～18:00	アリーナ	20	3,780円	
	年少～小学生	空手道ジュニア	水	18:30～20:00	アリーナ	10	2,700円	中山 積
	年中～小学生	キッズ・ジュニアフットサル	木	17:00～18:00	アリーナ	20	3,780円	浦野 和彦
	中学生	バスケットボール	木	19:30～21:00	アリーナ	25	2,700円	坂田 博亮
	小3～小6	ジュニア卓球	金	16:00～17:30	アリーナ	10	3,780円	板垣 弘子
小4～小6	ソフトテニス	土	13:00～16:00	アリーナ	25	3,240円	掛川ソフトテニス連盟大須賀支部	
中学生以上	初めてHIP HOP	月	19:10～20:10	体力測定室	30	3,780円	LaN-T003	
	フーバサークル	火	13:30～15:30	アリーナ	なし	1,080円	村松 明弘	
	女性限定 レディース体操	水	13:30～15:30	体力測定室	30	2,700円	中山 公子	
	太極拳入門	木	10:30～12:00	体力測定室	15	2,700円	新井 京子	
	らくらくヨーガ	金	13:00～14:00	体力測定室	20	2,700円	中村 泉美	
小学生～成人	交流プログラム	土	19:30～21:00	アリーナ	なし	1回330円	掛川市スポーツ推進委員会	

掛スポプログラム参加には事前に申込みが必要です。

【申込先】掛川市南体育館し〜すぽ **受付時間 9:00～18:00**

◆いつでもだれでもプログラム

祝日と年末年始を除き毎週開催されます。事前申込みや会員登録は不要で、1回から参加できます。

対象	プログラム名	曜日	時間	会場	定員	参加料	講師
成人	エ・コモマイ フラ(フラダンス)	月	9:30～10:30	体力測定室	20	全て 1回650円	カハラオプナ・ヒデコ
	トランポピクス	月	10:45～12:00				藤田 直美
	かんたんストレッチポール	月	13:30～14:30				松本 智
	ヨーガ&ダンスメディテーション	火	9:30～10:30				Chica
	骨盤体操&かんたんエアロ	火	13:30～14:30				小島 奈々
	マットピラティス・ベーシック	水	9:30～10:30				Emi
	楽しくエアロ	木	9:30～10:30				神谷 真美子
	リズム体操	木	13:30～14:30				島村 かすみ
	体力アップ塾	金	9:30～10:30				真野 まり子

いつでもだれでもプログラムは申込不要です。その都度参加料をフロントにてお支払いください。