

キッズダンス教室

幼児から小学生を対象に、多様な個性の子どもたちが体を動かす楽しさを学べるダンスプログラムを提供し、運動する機会と体力向上を図ります。

曜 日	期 間	時 間	定員／対象
金曜日	9/19～11/28	15:00～15:45 10回開催	幼児4・5歳児 8名 (2019年4月2日～2021年4月1日 までに生まれた幼児)
		16:00～16:45 10回開催	小学生 8名
受講料:11,000円(保険料含む)			

ヨガ教室

姿勢・呼吸・瞑想を主としたエクササイズです。リラクゼーションを取り入れることにより、筋肉をゆるめ血液やリンパの流れを促し自然治癒を取り戻し、むくみや冷え性、疲労回復など体質改善を行います。

曜 日	期 間	時 間	定 員
木曜日	9/18～11/27	10:00～11:00 10回開催	15名
受講料: 10,000円(保険料含む)			

スポーツ健康塾

軽スポーツやストレッチボールを用いたトレーニングをおこないます。参加者同士の交流を深め、健康で豊かなライフスタイルを目指す教室です。

曜 日	期 間	時 間	定 員
水曜日	9/17～11/19	10:00～11:00 10回開催	10名
受講料: 1回500円(保険料含む)			

幼児体操指導者講習会

幼稚園・保育園の指導者を対象に、園児がマット運動、跳び箱、鉄棒などの運動時に安全に展開できるよう補助のポイントを指導する。

曜 日	期 間	時 間	定 員
水曜日	9/24(水)	13:00～15:00	20名
受講料: 無料(レクリエーション保険加入)			

注意事項

- 第2期応募期間は8/17(日)～8/25(月)です。受講料納入期間は9/5(金)～9/7(日)(9時～17時)です。
- 申し込み方法はWEB申し込みとなります。ホームページの「教室申し込みはこちら」から入力してください。※スポーツ健康塾はお電話でお申し込みください。(先着順)●受講決定後の曜日・時間の変更等は一切できません。
- 応募者が定員を超えた場合は、厳正なる抽選をもって受講を決定します。
- 受講権利の譲渡はできません。
- 受講者は必ず期間内に来館し、受講料および保険料を納入してください。
- すべての事業で一度納入された受講料は、返金できません。※定員に満たない場合は、開講しない場合があります。

お問い合わせ先

滋賀県立栗東体育館

〒520-3022 栗東市上鉤514

☎077-551-1030

※詳しくはホームページをご確認ください

 <https://www.bsn.or.jp/r-gym/>

↑お申込みはこのアドレスにアクセスしてください。

