

コミュニティプラザ ひまわり スポーツプログラム(回数券対象教室)

2025年4月～9月 実施予定日のご案内

教室	曜日 定員	講師	会場 参加費	実施予定日											
				4月	1	8	15	22	—	7月	1	8	15	22	—
ズンバ ZUMBA教室 9:45～10:45 15名	火	山田 悦世	2階 会議室1 1,000円	4月	1	8	15	22	—	7月	1	8	15	22	—
				5月	6	13	20	27	8月	5	12	19	26		
				6月	3	10	17	24	9月	2	9	16	—	30	
太極舞教室 11:00～12:00 15名	火	山田 悦世	2階 会議室1 1,000円	4月	1	8	15	22	—	7月	1	8	15	22	—
				5月	6	13	20	27	8月	5	12	19	26		
				6月	3	10	17	24	9月	2	9	16	—	30	
ピラティス教室 ① 9:45～11:00 ② 11:15～12:30 15名	水	Miya	3階 音楽室 1,000円	4月	2	9	16	23	—	7月	2	9	16	23	—
				5月	7	14	21	28	8月	6	13	20	27		
				6月	4	11	18	25	9月	3	10	17	24		
美姿勢&骨盤ストレッチ 9:45～11:00 15名	金	Miya	2階 会議室1 1,000円	4月	4	11	18	25	7月	4	11	18	25		
				5月	2	9	16	23	—	8月	1	8	15	22	—
				6月	6	13	20	27	9月	5	12	19	26		
ジャグリング教室 10:00～12:00 10名	土	根岸 裕司	1階 102室 1,000円	4月	5	12	19	26	7月	5	12	19	26		
				5月	—	10	17	24	31	8月	2	9	—	23	30
				6月	7	14	21	28	9月	6	13	20	27		
リフレッシュ・フラ教室 10:00～11:00 15名	土	岡本 寿美恵	2階 会議室1 1,000円	4月	5	12	19	—	7月	5	12	19	—		
				5月	—	10	—	24	—	8月	—	9	—	23	30
				6月	—	14	21	28	9月	—	13	20	—		
ズンバ ゴールド ZUMBA GOLD教室 9:45～10:45 15名	土	山田 悦世	3階 会議室3 1,000円	4月	—	12	—	26	7月	—	12	—	26		
				5月	—	10	—	24	—	8月	—	9	—	23	—
				6月	—	14	—	28	9月	—	13	—	27		

※日程は天候・講師都合等で変更する場合があります。最新情報は清瀬市コミュニティプラザひまわりHPまたはお電話でご確認ください。

上記スポーツプログラムには便利な回数券があります！

5回券 5,000円、10回券 9,000円 ※10回で10,000円のところ、1回分1,000円がお得となっております。



スタンプが10個で「1回無料参加券」と引換致します。
※5回券は2枚(10個)で「1回無料回数券」と引換致します。
皆様のご参加お待ちしております。



コミュニティプラザHP

お問合せ： 清瀬市コミュニティプラザひまわり受付窓口 電話 042-495-5100