

清瀬市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											
ズンバ ZUMBA教室 9:45～10:45	火 15名	山田 悦世氏	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	火 15名	山田 悦世氏	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 9:45～11:00 ②11:15～12:30	水 15名	MIYA氏	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	－	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	金 15名	MIYA氏	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	土 10名	根岸 裕司氏	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	－	－	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	土 15名	岡本 寿美恵氏	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	－	－	30
				6月	－	14	21	28		9月	－	13	20	27	
ズンバ ゴールド ZUMBA GOLD教室 9:45～10:45	土 15名	山田 悦世氏	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。

上記プログラムにご利用いただける、おトクで便利な「回数券」のご案内



10回券 9,000円



5回券 5,000円

定期的に参加される方は、ぜひご利用ください

☆ スタンプ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)で引換致します。

☆ 一緒に参加するご家族・ご友人とご利用いただけます。



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

電話 042-495-5100