

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10月～2026年3月 実施予定日のご案内

教室	曜日・時間	会場・定員	講師	実施予定日											
				10月	7	14	21	28	1月	6	13	20	27		
ズンバ ZUMBA教室	火 9:45-10:45	2階 会議室1 15名	山田 悦世氏	10月	7	14	21	28	1月	6	13	20	27		
				11月	4	11	18	25	2月	3	10	17	24		
				12月	2	9	16	23	-	3月	3	10	17	24	-
太極舞教室	火 11:00-12:00	2階 会議室1 15名	山田 悦世氏	10月	7	14	21	28	1月	6	13	20	27		
				11月	4	11	18	25	2月	3	10	17	24		
				12月	2	9	16	23	-	3月	3	10	17	24	-
ピラティス教室	水 ① 9:45-11:00 ② 11:15-12:30	3階 音楽室 15名	MIYA氏	10月	1	8	15	22	-	1月	7	14	21	28	
				11月	5	12	19	26	2月	4	-	18	25		
				12月	3	10	17	24	-	3月	4	11	18	25	
美姿勢 &骨盤ストレッチ	金 9:45-11:00	2階 会議室1 15名	MIYA氏	10月	-	10	17	24	31	1月	-	9	16	23	30
				11月	7	-	21	28	2月	6	13	20	27		
				12月	5	12	19	26	3月	6	13	-	27		
ジャグリング教室	土 10:00-12:00	1階 102室 10名	根岸 裕司氏	10月	-	11	18	25	1月	-	10	17	24	31	
				11月	1	8	-	22	29	2月	7	14	21	28	
				12月	6	13	20	27	3月	7	14	21	28		
リフレッシュ・ フラ教室	土 10:00-11:00	2階 会議室1 15名	岡本 寿美恵氏	10月	-	11	-	25	1月	-	10	17	24	-	
				11月	-	8	-	22	-	2月	7	14	21	28	
				12月	6	13	20	-	3月	7	14	21	-		
ズンバ ゴールド ZUMBA GOLD 教室	土 9:45-10:45	3階 会議室3 15名	山田 悦世氏	10月	-	11	-	25	1月	-	10	-	24	-	
				11月	-	8	-	22	-	2月	-	14	-	28	
				12月	-	13	-	27	3月	-	14	-	28		

※日程は都合により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。

※参加費は、上記いずれの教室も1,000円/回です。

20250910

スポーツプログラム 回数券のご案内



10回券 9,000円



5回券 5,000円

上記プログラムに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