

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											
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 9:45-11:00 ②11:15-12:30	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	－	
				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。															
20260110															

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