

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) 2026年4月～9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																																
				4月	7	14	21	28	7月	7	14	21	28	8月	4	-	18	25	9月	1	8	15	-	29												
ZUMBA教室	火 9:45-10:45	2階 会議室1 15名	山田 悦世氏	4月	7	14	21	28	7月	7	14	21	28	5月	-	12	19	26	8月	4	-	18	25	6月	2	9	16	23	30	9月	1	8	15	-	29	
				4月	7	14	21	28	7月	7	14	21	28	5月	-	12	19	26	8月	4	-	18	25	6月	2	9	16	23	30	9月	1	8	15	-	29	
				4月	7	14	21	28	7月	7	14	21	28	5月	-	12	19	26	8月	4	-	18	25	6月	2	9	16	23	30	9月	1	8	15	-	29	
太極舞教室	火 11:00-12:00	2階 会議室1 15名	山田 悦世氏	4月	7	14	21	28	7月	7	14	21	28	5月	-	12	19	26	8月	4	-	18	25	6月	2	9	16	23	30	9月	1	8	15	-	29	
				4月	7	14	21	28	7月	7	14	21	28	5月	-	12	19	26	8月	4	-	18	25	6月	2	9	16	23	30	9月	1	8	15	-	29	
				4月	7	14	21	28	7月	7	14	21	28	5月	-	12	19	26	8月	4	-	18	25	6月	2	9	16	23	30	9月	1	8	15	-	29	
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	4月	1	8	15	22	-	7月	1	8	15	22	-	5月	6	13	20	27	8月	5	-	19	26	6月	3	10	17	24	9月	2	9	16	23	30
				4月	1	8	15	22	-	7月	1	8	15	22	-	5月	6	13	20	27	8月	5	-	19	26	6月	3	10	17	24	9月	2	9	16	23	30
				4月	1	8	15	22	-	7月	1	8	15	22	-	5月	6	13	20	27	8月	5	-	19	26	6月	3	10	17	24	9月	2	9	16	23	30
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	4月	3	10	17	24	7月	3	10	17	24	-	5月	-	8	15	22	29	8月	7	-	21	28	6月	5	12	19	26	9月	4	11	18	25	
				4月	3	10	17	24	7月	3	10	17	24	-	5月	-	8	15	22	29	8月	7	-	21	28	6月	5	12	19	26	9月	4	11	18	25	
				4月	3	10	17	24	7月	3	10	17	24	-	5月	-	8	15	22	29	8月	7	-	21	28	6月	5	12	19	26	9月	4	11	18	25	
ジャグリング教室	土 10:00-12:00	1階 102室 10名	根岸 裕司氏	4月	4	11	18	25	7月	4	11	18	25	5月	-	9	16	23	30	8月	1	8	-	22	29	6月	6	13	20	27	9月	5	12	19	26	
				4月	4	11	18	25	7月	4	11	18	25	5月	-	9	16	23	30	8月	1	8	-	22	29	6月	6	13	20	27	9月	5	12	19	26	
				4月	4	11	18	25	7月	4	11	18	25	5月	-	9	16	23	30	8月	1	8	-	22	29	6月	6	13	20	27	9月	5	12	19	26	
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	4月	4	11	18	-	7月	4	11	18	-	5月	-	9	-	23	30	8月	1	-	-	22	29	6月	6	-	20	27	9月	5	12	19	-	
				4月	4	11	18	-	7月	4	11	18	-	5月	-	9	-	23	30	8月	1	-	-	22	29	6月	6	-	20	27	9月	5	12	19	-	
				4月	4	11	18	-	7月	4	11	18	-	5月	-	9	-	23	30	8月	1	-	-	22	29	6月	6	-	20	27	9月	5	12	19	-	
ZUMBA GOLD 教室	土 9:45-10:45	3階 会議室3 15名	山田 悦世氏	4月	-	11	-	25	7月	-	11	-	25	5月	-	9	-	23	-	8月	-	8	-	22	-	6月	-	13	-	27	9月	-	12	-	26	
				4月	-	11	-	25	7月	-	11	-	25	5月	-	9	-	23	-	8月	-	8	-	22	-	6月	-	13	-	27	9月	-	12	-	26	
				4月	-	11	-	25	7月	-	11	-	25	5月	-	9	-	23	-	8月	-	8	-	22	-	6月	-	13	-	27	9月	-	12	-	26	

※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。

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