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10月～2027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									
ZUMBA教室	火 9:45-10:45	2階　会議室1 15名	山田　悦世氏	10月	6	13	20	27	1月	5	12	19	26
				11月	-	10	17	24	2月	2	9	16	-
				12月	1	8	15	22	-	3月	2	9	16	23	-
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	6	13	20	27	1月	5	12	19	26	
				11月	-	10	17	24	2月	2	9	16	-	
				12月	1	8	15	22	-	3月	2	9	16	23	-
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	7	14	21	28	1月	6	13	20	27	
				11月	4	11	18	25	2月	3	-	17	24	
				12月	2	9	16	23	-	3月	3	10	17	24	-
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	-	9	16	23	30	1月	-	8	15	22	29
				11月	6	-	20	27	2月	5	12	19	26	
				12月	4	11	18	25	3月	5	12	19	26	
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	-	10	17	24	31	1月	-	9	16	23	30
				11月	7	-	21	-		2月	6	13	20	27	
				12月	5	12	19	26		3月	6	13	20	27	
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	-	-	17	24	-	1月	-	9	-	23	30
				11月	-	-	21	28		2月	6	13	20	-	
				12月	5	12	-	26		3月	6	13	20	-	
ZUMBA GOLD 教室	土 9:45-10:45	3階　会議室3 15名	山田　悦世氏	10月	-	10	-	24	-	1月	-	9	-	23	-
				11月	7	-	-	28		2月	-	13	-	27	
				12月	-	12	-	26		3月	-	13	-	27	

※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

20261121