

体験は参加費のみで参加できます。

12・1月のプログラム

R5.11

『千住ウエスト』は、千住地区の人々の親睦と交流、健康づくり、青少年の健全育成を目的にさまざまなスポーツ・文化・学習プログラムを実施する、地域の有志のボランティア団体です。指導者がおりますので、初めての方、体力に自信のない方、お一人の方もお気軽にご参加ください。

プログラム	対象・定員	日程・曜日・時間	場 所	参加費	持ち物
ペルヴィス&ヨガ (骨盤ヨガ)	大人 20名	12/4, 11, 18, 25, 1/15, 22, 29 (月) 18:45~19:45	千寿双葉小 ふたば館	1回 大人 500円	飲み物 タオル
ヨガ・ピラティス	大人 20名	12/1, 8, 15, 1/12, 19, 26 (金) 10:30~11:30	千寿双葉小 ふたば館	1回 大人 500円	飲み物 タオル
英語教室	小1年 ~小6年 20名	12/7, 14, 1/11, 18, 25 (木) 16:45~17:45	千寿桜小 音楽室	1回 500円	筆記用具 英語ノート
スキルアップ!! バドミントン	小学4年 ~大人 20名	11/29以降、HP上でご確認ください またLINEでお知らせします (金) 19:00~21:00	千寿小 体育館	1回 500円	上履き 飲み物 タオル ラケット
エンジョイ! バドミントン	小学4年 ~大人 <u>先着28名</u>	12/4, 11, 18, 25, 1/15, 22, 29 (月) 19:00~21:00 混雑状況によりお断りすることがあります	第一中学校 体育館	1回 大人 300円 子供 200円	上履き 飲み物 タオル
卓球レベルアップ教室	小4~ 大人 20名	12/23 (土) 12:45~15:00	千寿本町小 体育館	1回 500円	ラケット シューズ タオル 飲み物
楽しく卓球	小学生 ~大人 30名	12/23, 1/20, 27 (土) 9:30受付 10:00~12:00	千寿桜小 体育館	1回 大人 300円 子供 100円	体操着 室内ばき タオル、水筒
健康づくり体カづくり マシン トレーニング	高校生 以上 10名	12/4, 6, 7, 11, 13, 14, 18, 20, 21, 25, 1/10, 11, 15, 17, 18, 22, 24, 25, 29, 31 (月・水・木) 19:00~21:00	第一中 トレーニング グループ	月4回 500円 4回以上 800円	体操着 室内ばき タオル、水筒
運動不足解消! アクア エクササイズ	大人 30名	12/7, 14, 21, 1/11, 18, 25 (木) 15:15~16:30	千住 温水プール (千寿本町 小学校地下)	1回 大人 500円 (入場料込)	水着 タオル
毎日行なえる体調管理術 ボディコンディ ショニング	大人 20名	12/6, 13, 20, 27, 1/10, 17, 24, 31 (水) 11:00~12:00	千寿双葉小 ふたば館	1回 大人 500円	体操着 タオル、水筒 上履き
護身術を学び心身共健康に! 琉球古武道 空手教室	小学生 ~大人 20名	12/5, 12, 19, 1/16, 23, 30 (火) 18:30~20:00	千寿双葉小 ふたば館	月3回 2000円 1回 700円 昇段試験 500円	体操着 タオル 水筒
ヒップホップダンス	小学生 ~中学生 20名	12/7, 14, 21, 1/11, 18, 25 (木) 18:30~20:00	千寿双葉小 ふたば館	1回 500円	上履き 飲み物 タオル

年会費 4月~8月入会：大人 1,200円・高校生以下 600円 9月~12月入会：大人 800円・高校生以下 400円

1月~3月入会：大人 400円・高校生以下 200円 (スポーツ保険が含まれています) 入会されるとどのプログラムにも参加費のみで参加

≪お問い合わせ・お申込み≫ 千住ウエスト <http://senju-west.com>

TEL：090-4074-0650 FAX：03-3881-1863 メール：npo.senju-west@docomo.ne.jp

共催：地域のちから推進部スポーツ振興課 (文部科学省・日本体育協会 推奨事業)



☆ LINE@ はじめました！ ☆ LINE ID @654iijap
千住ウエストからお知らせやプログラムをご案内いたします！

