

体験は参加費のみで参加できます。

2・3月のプログラム

R6.1

『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&ヨーガ (骨盤ヨーガ) | 大人 20名 | 2/5, 19, 26, 3/4, 11, 18 (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 | 2/2, 9, 16, 3/1, 8, 15, 22, 29 (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 | 2/1, 8, 15, 22, 29, 3/7, 14 (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 | 1/24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> | 2/5, 19, 26, 3/4, 11, 18, 25 (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 | 2/3, 10, 24, 3/2 (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 | 2/3, 10, 17, 24, 3/2, 9 (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 | 2/1, 5, 7, 8, 14, 15, 19, 21, 22, 26, 28, 29, 3/4, 6, 7, 11, 13, 14, 18, 21, 25, 27, 28 (月・水・木) 19:00~21:00 | 第一中 トレーニング ルーム | 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 | 2/1, 8, 15, 22, 29, 3/7, 14, 21, 28 (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 | 2/7, 14, 21, 28, 3/6, 13, 27 (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 | 2/13, 20, 27, 3/5, 12, 19 (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 | 2/1, 15, 22, 29, 3/14, 21, 28 (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@ 友だち募集中! ☆ 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!