

体験は参加費のみで参加できます。

12・1月のプログラム

R6.11

『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
スポーツ能力向上教室 （子どもの体操教室）	幼稚園年長 ～小3年 20名	12/5, 12, 19, 1/9, 16, 23, 30 （木）17:15～18:15	千寿本町小 体育館	1回 500円	体操着 上履き タオル、飲み物
ペルヴィス&ヨーガ （骨盤ヨーガ）	大人 20名	12/2, 9, 16, 23, 1/20, 27 （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	12/6, 13, 20, 1/10, 17, 24, 31 （金）10:00～11:00	千寿双葉小 ふたば館	1回 大人500円	飲み物 タオル
スキルアップ!! バドミントン	小学4年 ～大人 20名	12/6, 20, 1/10, 17, 24 （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 先着28名	12/2, 9, 16, 23, 1/13, 20, 27 （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	12/21, 1/11, 25 （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	12/14, 1/11, 25 （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
健康づくり体づくり マシン トレーニング	高校生 以上 10名	12/2, 4, 5, 9, 11, 12, 16, 18, 19, 23, 25, 26, 1/8, 9, 15, 16, 20, 22, 23, 27, 29, 30（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	12/5, 12, 19, 1/9, 16, 23, 30 （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	12/4, 11, 18, 25, 1/8, 15, 22, 29 （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	12/3, 10, 17, 1/14, 21, 28 （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	12/5, 19, 26, 1/9, 16, 23, （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1,400円・高校生以下700円 9月～12月入会：大人1000円・高校生以下500円

1月～3月入会：大人600円・高校生以下300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 Mail: senju-west@docomo.ne.jp

共催：足立区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 ID @654ijap