

主催：千住西地区総合型地域クラブ 千住ウエスト

体験は参加費のみで参加できます。

2・3月のプログラム

R7.1

『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
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	2/6, 13, 20 (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	2/3, 10, 17, 3/3, 10, 17, 24 (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	2/7, 14, 21, 28, 3/7, 14, 21, 28 (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	2/14, 21, 28 (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	2/3, 10, 17, 24, 3/3, 10, 17, 24 (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	2/1, 8, 15, 22 (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	2/15, 3/1, 8 (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	2/3, 5, 6, 10, 12, 13, 17, 19, 20, 26, 27 3/3, 5, 6, 10, 12, 13, 17, 19, 24, 26, 27 , 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	2/6, 13, 20, 27, 3/6, 13, 27 (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	2/5, 12, 19, 26, 3/5, 12, 19, 26 (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	2/4, 18, 25, 3/11, 18, 25 (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	2/6, 13, 20, 27, 3/6, 13, 27 (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: senjuwest@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