

体験は参加費のみで  
参加できます。

# 10・11月のプログラム

R7.9

『千住ウェスト』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                        |
|-----------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|
| 英語教室                              | ※定員に達した為、今年度の募集は終了しました。<br>体験も出来ません。 | 10/3, 10, 17, 24, 31, 11/7, 14, 21, 28<br>(金) 17:15～18:15                                                           | 千寿桜小<br>1階図書室                   | 1回<br>500円                        | 筆記用具                       |
| スポーツ能力向上教室<br>(子どもの体操教室)          | 幼稚園年長～小3年<br>20名                     | 10/9, 16, 23, 30, 11/6, 13, 20<br>(木) 17:15～18:15                                                                   | 千寿本町小<br>体育館                    | 1回<br>500円                        | 体操着<br>上履き<br>タオル、飲み物      |
| ペルヴィス&ヨガ<br>(骨盤ヨガ)                | 大人<br>20名                            | 10/6, 20, 27, 11/10, 17<br>(月) 18:45～19:45                                                                          | 千寿双葉小<br>ふたば館                   | 1回<br>大人 500円                     | 飲み物<br>タオル                 |
| ヨガ・ピラティス                          | 大人<br>20名                            | 10/3, 10, 17, 24, 31, 11/7, 14, 21, 28<br>(金) 10:00～11:00                                                           | 千寿双葉小<br>ふたば館                   | 1回<br>大人 500円                     | 飲み物<br>タオル                 |
| スキルアップ!!<br>バドミントン                | 小学4年～大人<br>20名                       | 10/3, 17, 11/21, 28<br>(金) 19:00～21:00                                                                              | 千寿小<br>体育館                      | 1回<br>500円                        | 上履き<br>飲み物<br>タオル<br>ラケット  |
| エンジョイ!<br>バドミントン                  | 小学4年～大人<br>先着28名                     | 10/6, 20, 27, 11/10, 17, 24<br>(月) 19:00～21:00<br>混雑状況によりお断りすることがあります                                               | 第一中学校<br>体育館                    | 1回<br>大人 300円<br>子供 200円          | 上履き<br>飲み物<br>タオル          |
| 卓球レベルアップ教室                        | 小4～大人<br>20名                         | 10/18, 11/1, 8, 22<br>(土) 12:45～15:00                                                                               | 千寿本町小<br>体育館                    | 1回<br>500円                        | ラケット<br>シューズ<br>タオル<br>飲み物 |
| 楽しく 卓 球                           | 小学生～大人<br>30名                        | 10/25 雨天中止, 11/1, 8<br>(土) 9:30 受付 10:00～12:00                                                                      | 千寿桜小<br>体育館                     | 1回<br>大人 300円<br>子供 100円          | 体操着<br>室内ばき<br>タオル、水筒      |
| 健康づくり体力づくり<br>マシン<br>トレーニング       | 高校生以上<br>10名                         | 10/1, 2, 6, 8, 9, 15, 16, 20, 22, 23, 27,<br>29, 30, 11/5, 6, 10, 12, 13, 17, 19, 20,<br>26, 27 (月・水・木) 19:00～21:00 | 第一中<br>トレーニング<br>ルーム            | 月4回 500円<br>4回以上 800円             | 体操着<br>室内ばき<br>タオル、水筒      |
| 運動不足解消!<br>アクア<br>エクササイズ          | 大人<br>30名                            | 10/2, 9, 16, 30, 11/6, 13, 20, 27<br>(木) 15:15～16:30                                                                | 千 住<br>温水プール<br>(千寿本町<br>小学校地下) | 1回<br>大人 500円<br>(入場料込)           | 水 着<br>タオル                 |
| 毎日行なえる体調管理術<br>ボディコンディ<br>ショニング   | 大人<br>20名                            | 10/1, 8, 15, 22, 29, 11/5, 12, 19, 26<br>(水) 11:00～12:00                                                            | 千寿双葉小<br>ふたば館                   | 1回<br>大人 500円                     | 体操着<br>タオル、水筒<br>上履き       |
| 護身術を学び心身共健康に!<br>琉球古武道<br>空 手 教 室 | 小学生～大人<br>20名                        | 10/7, 14, 21, 28, 11/4, 11, 18<br>(火) 18:30～20:00                                                                   | 千寿双葉小<br>ふたば館                   | 月3回 2000円<br>1回 700円<br>昇段試験 500円 | 体操着<br>タオル<br>水 筒          |
| ヒップホップダンス                         | 小学生～中学生<br>20名                       | 10/2, 9, 23, 11/6, 13, 20<br>(木) 18:30～20:00                                                                        | 千寿双葉小<br>ふたば館                   | 1回<br>500円                        | 上履き<br>飲み物<br>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 ※ 千住ウェスト <http://senju-west.com>

TEL: 090-4674-0650

E-mail: [senju-west@docomo.ne.jp](mailto: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)



