



# 教室参加者を募集します



ユートピアくびきスポーツクラブは健康づくりと各種スポーツ団体の活動を応援する総合型地域スポーツクラブです



<http://uksc.jp/>

幼児から大人まで、みんなが楽しく健康づくりやスポーツを楽しめる教室や行事を行っています♪

コード	教室(場所)	内容	活動日・時間	対象	参加費	定員
K01	キッズサッカー (年中、年長児) B&G 頸城海洋センター	室内サッカー 幼児期の基礎練習	第2・4日曜 9:00~10:00	年長児まで	会員 月 600円 非会員 月 1,000円	15人
K02	キッズアクア (年中～年長児) B&G 頸城海洋センター	幼児期の水中運動 水中ゲーム水慣れ	第2・3・4土曜 11:00~12:00		会員 月 1,500円 非会員 月 3,000円	20人 満員
J00	ジュニアスイミング火曜コース B&G 頸城海洋センター	水泳教室 上級水泳教室 ※年3回の泳力テストによりクラス分けを行います	火曜コース 水曜コース 金曜コース ともに 18:30~19:30	小・中学生	会員 月 2,500円 非会員 月 3,500円	各コース 50人 満員
J01	ジュニアスイミング水曜コース B&G 頸城海洋センター					
J02	ジュニアスイミング金曜コース B&G 頸城海洋センター					
J03	リズムダンススクール B&G 頸城海洋センター	リズム運動 発表会があります。	第2・3・4木曜 18:00~19:00	小学生	会員 月 1,500円 非会員 月 3,000円	20人
J04	バスケットボール楽週会(4年～社会人) B&G 頸城海洋センター	バスケットボール を楽しみましょう	第2・3・4土曜 10:00~11:45	小4～ どなたでも	会員 月 1,500円 非会員 月 3,000円	30人
J05	キッズストリートダンス(HipHopダンス) B&G 頸城海洋センター	ダンス練習 発表会があります。	土曜(月4回) 15:30~16:30	小・中学生	会員 月 4,000円 非会員 月 5,500円	30人
J06	なんでも挑戦!スポーツ・遊び塾 B&G 海洋センター	体育館運動 ボール運動など	第1・3木曜 18:00~19:00	小学生	会員 月 1,500円 非会員 月 3,000円	15人
D01	軽スポーツ教室 B&G 頸城海洋センター	軽スポーツ レクダンス	水曜 10:00~11:30	どなたでも	会員 月 1,500円 非会員 月 2,500円	20人
D03	ヨガ教室1部 希望館 第1・2研修室	ポーズ 瞑想法 呼吸法	第1・3水曜 16:30~18:00		会員 月 3,000円 非会員 月 4,500円	30人
D04	ヨガ教室2部 希望館 第1・2研修室		第1・3水曜 18:30~20:00		会員 月 2,250円 非会員 月 3,500円	30人
D05	はつらつ健康体操教室(ソフトエアロ) 希望館トレーニングルーム	有酸素運動 体脂肪燃焼	金曜 14:00~15:00			
D06	大人の水泳教室 B&G 頸城海洋センター	大人の水泳練習 初心者大歓迎	土曜 15:30~16:30			
D07	男の水中運動 B&G 頸城海洋センター	男性限定の 水中運動です。	土曜 16:30~17:30			
D08	健康水中運動 *しっかり 火曜コース *しっかり 金曜コース *のんびり水曜コース	水中運動 筋肉トレーニング 有酸素運動 ストレッチ	火曜・金曜コース 水曜コースともに 13:30~14:30			
	*はつらつ金曜コース(夜コース) B&G 頸城海洋センター		金曜夜コース 19:30~20:30			
D09	いきいき健康体操教室 希望館トレーニングルーム	脳老化を防ぐ体操 筋肉・骨の強化体操 体質改善の体操	木曜 10:00~11:30		どなたでも	会員 月 2,250円 非会員 月 3,500円