

みなさまに支えられ16年目突入！



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
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	年長児まで	会員 月 1,500円 非会員 月 3,000円 ※次年度に参加を希望される方はお早め にお申し込みください ※本年度から抽選となります	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 ※途中からの参加ができません 初心者教室からの昇格参加となります	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					
J04	ジュニアスイミング初心者教室 B&G 頸城海洋センター	はじめてのお子様 対象の水泳教室	木曜日 18:30～19:30	小学生	会員 月 2,500円 非会員 月 3,500円 ※参加者は抽選で決定いたします	20人
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
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	20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			
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		会員 月 2,250円 非会員 月 3,500円	30人
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		会員 月 3,000円 非会員 月 4,000円	30人
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		会員 月 3,000円 非会員 月 4,000円	30人
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		会員 月 3,250円 非会員 月 4,250円	各コース 30人
	*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