

7 スポールおおやまクラブ

富山市大山総合体育センター

所在地	富山市花崎386			
電話番号	076-483-0059			
休館日	月曜日（休日を除く）、年末年始（12月28日～1月4日）			
開館時間	平日…午前9時～午後9時30分 日曜・休日…午前9時～午後5時			
入会に必要なもの	区分	入会金	受講料・会費	備考
	スクール	500円	3ヶ月分前納	4～6月、7～9月、10～12月、1～3月分



★スクール ジュニアコース

No.	スクール名	内容	対象	曜日	時間	開催回数	定員	受講料
1	ヒップホップ	音楽に合わせて体を動かしてリズム感や表現力を養います。	小学2～6年生	火	19:30～20:15	年36回	15	1,500円/月
2	幼児体操	マット運動や跳び箱、鉄棒などを使って体操の基礎を養います。	年中・年長	土	10:00～10:45	年36回	20	1,500円/月
3	小学生体操		小学生	土	11:00～12:00	年36回	20	1,500円/月

★スクール 一般コース

No.	スクール名	内容	対象	曜日	時間	開催回数	定員	受講料
1	ソフトエアロ & ヨガ	簡単な有酸素運動とヨガで柔軟な心と体を作ります。	一般	火	9:45～10:45	年36回	20	1,500円/月
2	健康フラ運動	フラ運動を通して健康な身体を目指します。	一般	火	13:15～14:45	年36回	15	1,500円/月
3	パワーヨガ	呼吸と体を連動させ、身体の調子を整えます。	一般	木	19:30～20:30	年36回	20	1,500円/月
4	トランポピクス	ミニトランポリンを使って有酸素運動を行います。	一般	金	13:30～14:40	年36回	15	1,500円/月
5	心太極拳(金)	これから始める方のやさしい太極拳です。	一般	金	19:30～21:00	年36回	15	1,500円/月
6	心太極拳(土)		一般	土	13:30～15:00	年36回	15	1,500円/月
7	エアロピクス & ピラティス	有酸素運動とコアの筋肉を鍛えます。	一般	土	19:30～20:40	年36回	15	1,500円/月

★セミナー

No.	セミナー名	内容	対象	日時	受講料	申込方法
1	はじめてのストレッチ体操	ストレッチで体をほぐします。	50歳以上	春期(10回) 秋期(10回) 木曜 14:00～15:00	4,000円/期	●広報とやまで案内 ●ホームページから申込み