

# 8 アルペンスポーツクラブ 富山市民球場

所在地	富山山下飯野30-1			
電話番号	076-451-0900			
休館日	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			
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	キッズダンス	ヒット曲に合わせて、楽しく踊ります。	小学2～6年生	土	14:00～15:00	年36回	25	2,000円/月
2	少年少女野球教室	野球を楽しみながら基礎を習得します。	小学1～4年生	日	9:30～11:00	年36回	20	2,000円/月
3	アルペンズ	野球の技術向上を目指します。	指導者の推薦 又はトライ アウト合格者	水	18:00～19:30	年125回 程度	50	3,000円/月
				土日	13:00～16:00			

## ★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	エンジョイシェイプ	エアロピクスと心身を整えるヨガを毎週交互に行います。	一般	月	10:00～11:00	年36回	35	2,000円/月
2	かんたんヨガ	体をしっかりほぐし歪みを取り、簡単なポーズで心身を和らげます。	一般	月	19:30～20:30	年36回	35	2,000円/月
3	やさしいパワーヨガ	脂肪を燃焼させ、美しいスタイルを作ります。	一般	火	18:30～19:30	年36回	35	2,000円/月
4	ソフトエアロビックダンス	老若男女、誰にでも出来るやさしいダンスとストレッチ体操です。	一般	水	10:00～11:30	年36回	35	2,000円/月
5	マットピラティス(水)	コア(体幹)を効果的に鍛えます。	一般	水	13:30～14:30	年36回	35	2,000円/月
6	太極拳	力を抜いて緩やかに動き、強く、しなやかな体を作ります。	一般	木	10:00～11:30	年36回	25	2,000円/月
7	エアロ&コンディショニング	音楽に合わせて楽しく体を動かし、体の歪みを改善します。	一般	木	19:30～20:30	年36回	35	2,000円/月
8	やわやわビクス	リズムに合わせて全身をほぐし、マットを使って体を整えます。	一般	金	9:30～10:30	年36回	35	2,000円/月
9	マットピラティス(金)	コア(体幹)を効果的に鍛えます。	一般	金	13:30～14:30	年36回	35	2,000円/月
10	ボクシングスリム	リズムカルにステップを踏みながら、パンチを繰り出す全身エクササイズです。	一般	金	19:30～20:30	年36回	35	2,000円/月
11	リラックスヨガ	朝いちの身体を呼吸に合わせてポーズを行い軽やかにします。	一般	土	9:30～10:30	年36回	35	2,000円/月