

## 通年教室 体育館

火曜日 50歳からの貯筋体操  
水曜日 シニア球技教室  
木曜日 ステップ&エアロ  
金曜日 50歳からの貯筋体操

金曜日 ミニサッカー初級  
金曜日 ミニサッカー中級  
金曜日 ミニサッカー中上級  
金曜日 成人フットサル

※ミニサッカー、成人フットサルの室内シューズは裏が黒ではないものでスパイク、いぼがついていないものでお願い致します。

### 注意事項

#### ①健康管理について

- ★食事は、教室の1時間前には済ませてください。
- ★体調の良くない時は、無理をせずに休ませてください。
- ★用便は、必ず教室の前に済ませてください。
- ★教室後は、体をしっかり休ませてください。

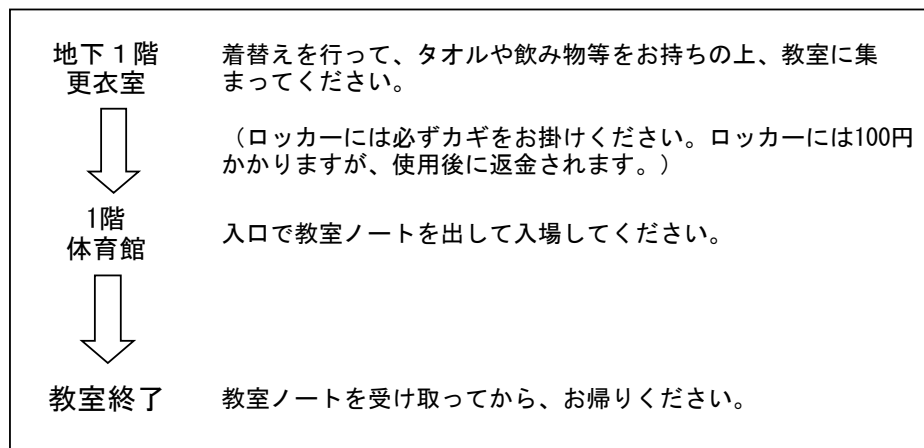
#### ②欠席・遅刻について

- ★欠席される場合のご連絡の必要はありません。
- ★遅刻をしてきた場合には、指導員に声をかけてください。

#### ③その他

- ★教室ノートを紛失された場合は、1階受付で再発行となります。
- ★月謝は前月までにご納金をお願い致します。
- ★何か気づいた点、不明な点などがございましたら、気軽に指導員に声をおかけください。

### 教室の参加順序



### 持ち物

- ★運動着（動きやすい服装）
- ★室内シューズ
- ★タオル
- ★飲み物（ペットボトル・水筒など）

# 通年教室 第一会議室

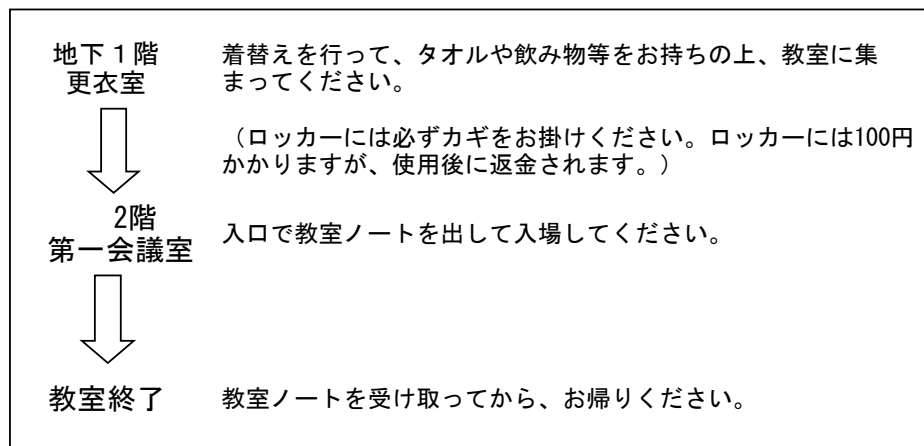
火曜日 器械体操  
水曜日 キッズダンス1・2年  
水曜日 キッズダンス3・4年

水曜日 キッズダンス5・6年  
水曜日 成人HIP-HOP

※器械体操は室内シューズは使用しませんの注意下さい。

## 注意事項

## 教室の参加順序



## 持ち物

- ★運動着（動きやすい服装）
- ★室内シューズ
- ★タオル
- ★飲み物（ペットボトル・水筒など）

### ①健康管理について

- ★食事は、教室の1時間前には済ませてください。
- ★体調の良くない時は、無理をせずに休ませてください。
- ★用便は、必ず教室の前に済ませてください。
- ★教室後は、体をしっかり休ませてください。

### ②欠席・遅刻について

- ★欠席される場合のご連絡の必要はありません。
- ★遅刻をしてきた場合には、指導員に声をかけてください。

### ③その他

- ★教室ノートを紛失された場合は、1階受付で再発行となります。
- ★月謝は前月までにご納金をお願い致します。
- ★何か気づいた点、不明な点などがございましたら、気軽に指導員に声をおかけください。

鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ  
なかの未来グループ  
03-3337-1771

# 通年教室 多目的ルーム

水曜日 幼児体操

## 注意事項

### ①健康管理について

- ★食事は、教室の1時間前には済ませてください。
- ★体調の良くない時は、無理をせずに休ませてください。
- ★用便は、必ず教室の前に済ませてください。
- ★教室後は、体をしっかり休ませてください。

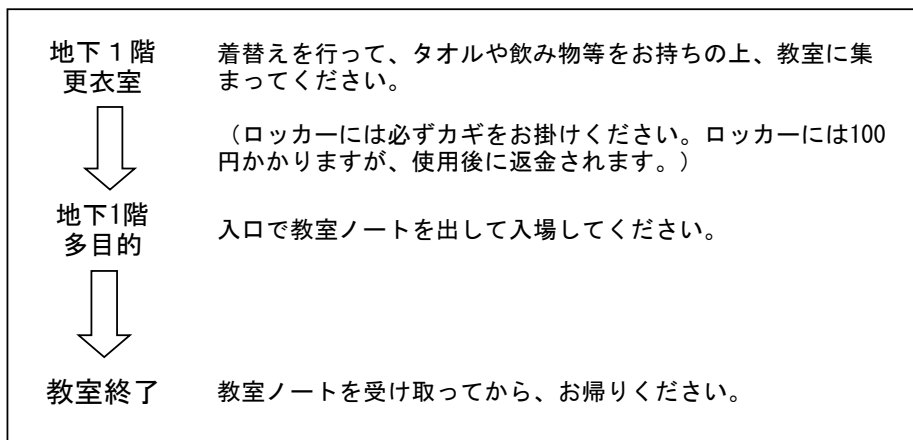
### ②欠席・遅刻について

- ★欠席される場合のご連絡の必要はありません。
- ★遅刻をしてきた場合には、指導員に声をかけてください。

### ③その他

- ★教室ノートを紛失された場合は、1階受付で再発行となります。
- ★月謝は前月までにご納金をお願い致します。
- ★何か気づいた点、不明な点などがございましたら、気軽に指導員に声をおかけください。

## 教室の参加順序



## 持ち物

- ★運動着 (動きやすい服装)
- ★タオル
- ★飲み物 (ペットボトル・水筒など)

鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ  
なかの未来グループ  
03-3337-1771