



# 春からでんスポで 健康作りをスタートしよう!!

各スクール  
無料体験  
随時受付中!!

¥500

ワンコインでお得に!  
大人気プログラム

トレーニングセンター&  
スタジオプログラム

機能改善、運動が苦手な方、筋力の衰えが気になる方、健康づくりや体力向上、競技力向上など様々な目的に合わせてお使い頂けます!!皆でやればがんばれる!!気持ち良く汗をかくスタジオプログラムにもご参加頂けます!継続していけばカラダは変わる。やれば出来るを提供します。

**営業時間** 9:00~21:00(最終入館時間20:00)

**料金** 500円/1日  
※お得な回数券、1ヶ月の定期券もございます

目標達成に向けて  
ご相談にも応じます

スタジオ有料プログラム

マットピラティス

ヨガのストレッチの効果とウェイトトレーニングの筋肉の緊張を同時にもち、ストレッチ+きれいな身体を作り、スポーツパフォーマンスを高めるしなやかな筋肉を作り上げます。

**日時** 月曜日/14:05~14:50

**定員** 20名

**料金** 1回 500円  
1回 800円(トレーニング利用付)



スタジオ有料プログラム

伝統リラックスヨーガ

プラーナヤーマという呼吸を使うことをメインとするクラスです。身体をゆっくりとした動きで緩めつつ、体幹を支える腹筋を強化していきます。健康維持だけではないリラクゼーションと、メンタル面への効果を是非体験してみてください。

**日時** 水曜日/13:30~14:30

**定員** 20名

**料金** 1回 500円  
1回 800円  
(トレーニング利用付)



でんスポのスクール  
子供から大人まで幅広く楽しめます

サッカーの  
楽しさ教えます!

サッカースクール

**日時** 月曜日、木曜日、金曜日

**対象** U-6(年中、年長)、U-8(小学1、2年生)、U-10(小学3、4年生)、U-12(小学5、6年生)、各選手コース、クラス別に開催

**定員** 各クラス15名

**料金** 週1回 4,320円、週2回 7,560円 (兄弟割引もあります)  
選手コース 5,400円、選手週2コース 8,640円



スポーツスクール

**日時** 火曜日/16:00~17:00  
17:00~18:00

**対象** 年中~小学2年生

**定員** 各クラス15名

**料金** 3,240円



卓球スクール

運動不足解消・健康増進の為に、これから卓球を始めようという方、色んな技術を身につけて、もっと強くなりたい方、初級・中級に分けて、卓球の楽しさを教えます。

**日時** 月曜日/初級9:00~10:20 中級10:30~11:50  
木曜日/初級9:00~10:20 中級10:30~11:50

**定員** 各クラス10名

**料金** 週1回 4,320円、  
週2回 7,560円



バドミントンスクール

初級者から中級者までバドミントンの楽しさを体感して頂けるスクールです。グリップの握り方から始まり、フットワーク、ローテーション、プレーでの戦略など、どんどん練習して行きます。

**日時** 月曜日/10:30~11:50  
金曜日/10:30~11:50

**定員** 各クラス15名

**料金** 週1回 4,320円、週2回 7,560円(4月より料金改定)  
受講して頂きやすくなりました。

