

春からでんスポで健康作りをスタートしよう!!



目標達成に向けて
ご相談にも応じます

初めてでも安心!
トレーナーが
サポートします。
シャワー室、ロッカー無料

月～金AM
無料プログラム
実施中!!

トレーニングルーム(利用料金・回数券一覧表)

	利用区分	一般	65歳以上の お客様	利用可能時間
1回券	1回券	500円	400円	全開園時間
	回数券(1回券11枚、2ヶ月有効)	5,000円	4,000円	
定期券 (1ヵ月券)	フルタイム(駐車券付)	6,000円	5,000円	全開園時間
	フルタイム	5,000円	4,000円	
	ウィークデー(駐車券付)	4,500円	3,500円	(平日) 全開園時間
	ウィークデー	4,000円	3,000円	
	ナイト&ホリデー(駐車券付)	5,000円	4,000円	(平日) 17:00～21:00 (土日・祝日) 全開園時間
	ナイト&ホリデー	4,000円	3,000円	

〈利用時間〉9:00～21:00(受付は20:00まで)
〈休館日〉第4火曜日

スタジオ無料プログラム

日時 平日 9:45～10:15
10:20～10:50

料金 無料
(トレーニングセンター利用料のみ)

実施プログラム
自重トレーニング ゆったり誰でもヨガ
ボールストレッチ アロマストレッチ
など

詳細はHPで! でんスポ 検索



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ます。

日時 月曜日/14:05～14:50

伝統リラックスヨガ

ブレンダ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く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 各20名 料金 各1回 500円(トレーニング利用無)
800円(トレーニング利用付)

4月より新規スタート教室

器械体操教室

水曜日 17時30分～18時30分

入会金 5,400円
年会費 3,240円

場所 体育館アリーナ
対象 小学4～6年生
定員 15名
※空き状況は
お問合せください
料金 月 6,480円
持ち物 動きやすい服装

講師 橋本 直美
体操歴 13年(競技歴11年)
体操指導歴 15年
資格 保健体育教諭1種
日本体操協会公認審判2種
賞歴・出場歴 インターハイ(1回) 国体(5回)
全日本インカレ(4回)



スポーツスクール

跳び箱、マット、鉄棒などの器具運動や様々なスポーツを行います。体を動かすことの喜びを知り、自立心・協調性・創造性を養います。

日時 火曜日/16:00～17:00
17:00～18:00

対象 年中～小学3年生

定員 各クラス15名

料金 月 3,240円

色々な体育あそびを
通じて体力アップ!!



サッカースクール

日時 月曜日、木曜日、金曜日、土曜日

対象 年中～小学6年生
(年代別クラスで開催
各選手クラス有)

定員 各クラス15名

料金 月 4,320円、
2回コース 7,560円
(兄弟割引もあります)
選手クラス 月 5,400円、
2回コース 9,720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12名

料金 月 4,320円、2回コース 7,560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16名
※空き状況はお問合せください。

料金 月 4,320円、
2回コース 7,560円



ゆがみ改善ヨガ

火曜日(4週目はお休み)

11時30分～12時30分

ゆがみを正して体をほぐし、必要な筋肉をつけながら、体の不調を整えていきます。初心者も、ご参加いただけます。(提携教室)

場所 スタジオ 対象 女性 定員 30名

料金 500円/回 ※体験1回無料 持ち物 バスタオルorヨガマット、飲料

お問い合わせは、090-5469-0450 橋本まで
e-mail:ma1114yu@i.softbank.jp



JAZZダンス教室

月曜日

19時40分～20時50分

音楽に乗って「楽しさ」を表現し、感性を育て心地いい汗を流します。(提携教室)

場所 スタジオ 対象 小学2年生～成人

定員 15名 料金 6,000円/月

※早い時間帯のキッズクラスもあります。
※体験1回無料 ※月謝学割あり
お問い合わせは、090-7101-7401 下山まで

