

## 令和8年度スポーツ教室 新規追加・変更事項について

### ◎新規教室について

教室名	曜日	時間	対象	場所	講師名
ディスコワールド ～ダンスエクササイズ～	火	午前	一般	柔道場	沼倉恵理
NIGHT ZUMBA®	水	夜間	一般	スタジオ	鎌田千穂
①キッズ・②ジュニア 運動クラス	木	夕方	①4歳～5歳児	スタジオ	カワイ体育教室から 派遣
			②小1～小2		
サタデーヨガ	土	午後	一般	スタジオ	木戸裕美

※詳しい開催内容はホームページをご確認ください。

### ★変更事項について

教室名	変更内容
(火)リンパストレッチ骨盤調整 10:00～10:50	「らくらくストレッチ・セルフケア」へ名称変更
(火)いきいき健康寿命教室 13:30～14:30	13:00～14:00に変更
(火)はじめてのキッズダンス 17:30～18:20	講師変更
(水)骨盤エクササイズ 13:00～13:50	「骨盤エクササイズ ～ゆるめて整う骨盤リセット～」 へ名称変更
(水)ヨガ棒エクササイズ 14:00～14:50	「肩甲骨コンディショニング ～ヨガ棒エクササイズ～」へ名称変更
(水)ダンスフィットネス 19:10～20:10	・NIGHT ZUMBAに変更 ・19:30～20:30に変更 ・講師の変更