

※コロナ対策：消毒、換気実施しております！ 検温して来て下さい！ 発熱、体調の悪い方は参加ご遠慮ください！

主催：千住西地区総合型地域クラブ 千住ウエスト

体験は参加費のみで参加できます。

12・1月のプログラム

R4.11

『千住ウエスト』は、千住地区の人々の親睦と交流、健康づくり、青少年の健全育成を目的にさまざまなスポーツ・文化・学習プログラムを実施する、地域の有志のボランティア団体です。指導者がおりますので、初めての方、体力に自信のない方、お一人の方もお気軽にご参加ください。

プログラム	対象・定員	日程・曜日・時間	場 所	参加費	持ち物
NEW! ペルヴィス&ヨーガ (骨盤ヨーガ)	大人 20名	12/5, 12, 19, 26, 1/16, 23, 30 (月) 18:45~19:45	千寿双葉小 ふたば館	1回 大人 500円	飲み物 タオル 上履き
ヨガ・ピラティス	大人 20名	12/2, 9, 16, 23, 1/6, 13, 20, 27 (金) 10:30~11:30	千寿双葉小 ふたば館	1回 大人 500円	飲み物 タオル 上履き
英語教室	小1年 ~小6年 20名	12/1, 8, 15, 22, 1/12, 19, 26 (木) 16:45~17:45	千寿桜小 音楽室	1回 500円	筆記用具 英語ノート
スキルアップ!! バドミントン	小学4年 ~大人 20名	12/2, 16, 23, 1/6 (金) 19:00~21:00	千寿小 体育館	1回 500円	上履き 飲み物 タオル ラケット
エンジョイ! バドミントン	小学4年 ~大人 20名	12/5, 12, 19, 26, 1/16, 23, 30 (月) 19:00~21:00	第一中学校 体育館	1回 大人 300円 子供 100円	上履き 飲み物 タオル
卓球レベルアップ教室	小4~ 大人 20名	12/3, 17, 24, 1/7, 14, 28 (土) 12:45~15:00	千寿本町小 体育館	1回 500円	ラケット シューズ タオル 飲み物
楽しく 卓 球	小学生 ~大人 30名	12/3, 24, 1/7, 21, 28 (土) 9:30 受付 10:00~12:00	千寿桜小 体育館	1回 大人 300円 子供 100円	体操着 室内ばき タオル、水筒
健康づくり体カづくり マシン トレーニング	高校生 以上 10名	12/1, 5, 7, 8, 12, 14, 15, 19, 21, 22, 26 1/11, 12, 16, 18, 19, 23, 25, 26, 30 (月・水・木) 19:00~21:00	第一中 トレーニング グループ	月4回 500円 4回以上 800円	体操着 室内ばき タオル、水筒
運動不足解消! アクア エクササイズ	大人 19名	12/1, 8, 15, 22, 1/12, 19, 26 (木) 15:15~16:30	千 住 温水プール (千寿本町 小学校地下)	1回 大人 500円 (入場料込)	水 着 タオル
毎日行なえる体調管理術 ボディコンディ ショニング	大人 20名	12/7, 14, 21, 1/11, 18, 25 (水) 11:00~12:00	千寿双葉小 ふたば館	1回 大人 500円	体操着 タオル、水筒 上履き
護身術を学び心身共健康に! 琉球古武道 空手教室	小学生 ~大人 20名	12/6, 13, 20, 1/10, 17, 24 (火) 18:30~20:00	千寿双葉小 ふたば館	月3回 2000円 1回 700円 昇段試験 500円	体操着 タオル 水筒
ヒップホップダンス	小学生 ~中学生 20名	12/1, 15, 22, 1/5, 12, 19, 26 (木) 18:30~20:00	千寿双葉小 ふたば館	1回 500円	上履き 飲み物 タオル

年会費 4月~9月入会：大人 600円・子ども 300円 10月~3月入会：大人 300円・子ども 150円

※今年度は年会費がお安くなっています！(入会されるとどのプログラムにも参加費のみで参加可)

《お問い合わせ・お申込み》 千住ウエスト <http://senju-west.com>

TEL：090-4074-0650 FAX：03-3881-1863 メール：npo.senju-west@docomo.ne.jp

共催：地域のちから推進部スポーツ振興課 (文部科学省・日本体育協会 推奨事業)

