

体験は参加費のみで参加できます。

4・5月のプログラム

R6.3

『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! スポーツ能力向上教室 (子どもの体操教室)	幼稚園年長 ~小3年 20名	4/11, 18, 25, 5/9, 16, 30 (木) 17:15~18:15	千寿本町小 体育館	1回 500円	体操着 上履き タオル、飲み物
ペルヴィス&ヨーガ (骨盤ヨーガ)	大人 20名	4/1, 8, 15, 22, 5/13, 20, 27 (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
ヨガ・ピラティス	大人 20名	4/12, 19, 26, 5/10, 17, 24 (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
英語教室	小1年 ~小6年 20名	4, 5月はお休みします (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	3/27以降、HP上でご確認ください またLINEでお知らせします (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 先着28名	4/1, 8, 15, 22, 5/6, 13, 20, 27 (月) 19:00~21:00 混雑状況によりお断りすることがあります	第一中学校 体育館	1回 大人300円 子供200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	4/13, 20, 5/4, 11, 18 (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	4/13, 20, 27, 5/11, 18 (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
健康づくり体づくり マシン トレーニング	高校生 以上 10名	4/1, 3, 4, 8, 10, 11, 15, 17, 18, 22, 24, 25, 5/1, 2, 8, 9, 13, 16, 20, 22, 23, 17, 29, 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 30名	4/4, 11, 25, 5/2, 9, 16, 23, 30 (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	4/3, 10, 17, 24, 5/1, 8, 15, 22, 29 (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	4/9, 16, 23, 5/7, 14, 21 (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	4/4, 18, 25, 5/2, 9, 23, 30 (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

☆お知らせ☆ 令和6年度より諸般の事情により年会費を以下の通り変更させていただきます

年会費 4月~8月入会：大人1,400円・高校生以下700円 9月~12月入会：大人1000円・高校生以下500円

1月~3月入会：大人600円・高校生以下300円(スポーツ保険が含まれています) 入会されるとどのプログラムにも参加費のみで参加

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



TEL: 090-4874-0650 Mail: senju-west@docomo.ne.jp

共催：足立区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)



LINE ID @654ijap