

体験は参加費のみで参加できます。

# 4・5月のプログラム

R8.3

『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
↔再開↔ 英語教室	5名の追加募集します。応募多数の場合は抽選になります。4月中旬にショートメールかメールにて申込み下さい。抽選後すみやかに返信いたします	4/10, 17, 24, 5/8, 15, 22, 29 (金) 17:15~18:15	千寿桜小 1階図書室	1回 500円	筆記用具
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	4/9, 16, 23, 30, 5/7, 14, 28 (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 (骨盤調整)	大人 20名	4/6, 13, 20, 27, 5/11, 18, 25 (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	4/10, 17, 24, 5/1, 8, 15, 22, 29 (金) 10:00~11:00	千寿双葉小 ふたば館	1回 大人500円	飲み物 タオル
スキルアップ!! バドミントン	小学4年~大人 20名	4/10, 17, 24, 5/15, 22, 29 (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	4/13, 20, 27, 5/11, 18, 25 (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	4/11, 18, 5/2, 9, 30 (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	4/11, 18, 25, 5/2, 9, 16, 23 (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 シューズ タオル、飲み物 ラケット(貸出あり)
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	4/1, 2, 6, 8, 9, 13, 15, 16, 20, 22, 23, 27, 30, 5/7, 11, 14, 18, 20, 21, 25, 27, 28 (月・水・木) 19:00~21:00	第一中 トレーニング グループ	月4回600円 4回以上800円	体操着 室内ばき タオル、飲み物
運動不足解消! アクア エクササイズ	大人 30名	4/2, 16, 30, 5/7, 14, 21, 28 (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	4/1, 8, 15, 22, 5/13, 20, 27 (水) 11:00~12:00	千寿双葉小 ふたば館	1回 大人500円	タオル 飲み物 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	4/7, 14, 21, 5/12, 19, 26 (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	タオル 飲み物
ヒップホップダンス	小学生~中学生 20名	4/2, 9, 16, 23, 30, 5/7, 14, 21, 28 (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~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



TEL: 090-4974-0650 Mail: [senju-west@docomo.ne.jp](mailto:senju-west@docomo.ne.jp) http://senju-west.com

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)



