

上三川日産スポーツセンターからのお知らせ

《上三川日産スポーツセンター7月～9月主なレッスン》【有料】

※ **6月2日(日)より受付開始!** ※来期分よりレッスン料が値上がりいたします。

【火曜日】(パンチフィット) 午後7時～(45分)

(機能改善) 午後8時～(30分)

【水曜日】(パンチフィット) 午前9時15分～(30分)

(機能改善) 午前10時～(30分)

【木曜日】(バランスボールダンス) 午前11時～(40分) (はじめてのプレイキン) 午後7時～(40分) ※Kids

【金曜日】(硬式テニススクール) 午前10時～(90分) (からだほぐしチェアヨガ) 午後2時30分～(60分)

〈料金〉 (20分レッスン) 単発1100円 (30分レッスン) 単発600円 (40分レッスン) 単発800円
 (45分レッスン) 単発900円 (60分レッスン) 単発1000円 (Kidsレッスン) 単発1300円
 (ズンバ・ズンバゴールド) 単発800円 (硬式テニス) 単発1540円 ※セット申込もあります。
 ★その他、料金・レッスン・日時・定員等、ホームページ、SNS、お電話にてご確認ください。

《6月トライアルレッスン》【水曜日】単発400円

パンチフィット 午前9時15分～(30分) 定員12名

◆音楽に合わせて楽しくパンチにキック! あなたのストレス存分に発散してください。

機能改善 午前10時～(30分) 定員12名

◆誰でも出来る体の機能改善クラス!
 関節や筋肉の柔軟性はストレッチ以外でも向上します。



《家庭の日イベント》毎月第3日曜日は栃木県で定められた家庭の日となっております ※参加費 無料

ピククルアワー 事前予約オススメです

会場:多目的1

時間:午前9時～正午

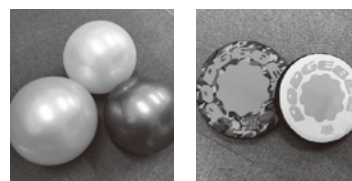
パドル・ボール:貸出あり

※室内シューズ持参してください
 ※ピククルアワーは大会等ある場合
 中止となります



屋外備品貸出 予約不要

時間:午前9時～午後5時



《毎週開催スポーツデー》初心者大歓迎! ご予約なしでお気軽にご参加ください

【日曜日】(卓球) 会場:多目室1

午後1時～6時 1時間/100円/人

【火曜日】(バドミントン) 会場:アリーナ

午前10時～午後1時 参加費300円

【木曜日】(ピククルボール) 会場:アリーナ

午前9時30分～午後2時30分 参加費200円

【木曜日】(ハッピーアワー) 会場:アリーナ

午後7時～9時 参加費100円



※大会等ある場合は、中止となります ※室内シューズをお持ちください
 ※ラケット・ボール貸出無料!

〈休館日〉6月/3日・10日・17日・24日
 7月/1日・8日・22日・29日

▶ 問い合わせ先=上三川日産スポーツセンター ☎ 56 7 3 2 8