

○ 一般対象教室【福島トヨタ クラウンアリーナ受付 受付時間 8:30~20:30 TEL 545-9322】

ウェーブストレッチングⅡ (全12回)	腰・膝・肩の痛みを改善 背骨コンディショニングⅡ (全6回)	アクティブエアロⅡ (全12回)
実施日 11/10・17・24・12/1・8・15 22・1/7・12・19・21・26 時間 10:00~11:30 会場 NCVふくしまアリーナ 対象 18歳以上 定員 30人 受講料 4,000円 申込受付 10/12~14	実施日 1/18・2/1・8・15・22・ 3/1 時間 13:30~15:00 会場 福島トヨタ クラウンアリーナ 対象 18歳以上 定員 30人 受講料 2,000円 申込受付 12/14~16	実施日 1/28・2/2・4・9・16・18 2/25・3/2・4・9・11・16 時間 10:00~11:30 会場 NCVふくしまアリーナ 対象 18歳以上 定員 30人 受講料 4,000円 申込受付 12/21~23

○ 親子対象教室【福島トヨタ クラウンアリーナ受付 受付時間 8:30~20:30 TEL 545-9322】

親子仲よしヨガ (全4回)	親子体験スポーツ【カローリング等】 (全4回)	親子トランポリン (全6回)
実施日 7/20・27・8/3・17 時間 18:00~19:00 会場 NCVふくしまアリーナ 対象 小学1~4年生と保護者 定員 20組 受講料 1,000円 申込受付 6/22~24	実施日 7/27・28・8/3・4 時間 18:00~19:30 会場 福島トヨタ クラウンアリーナ 対象 小学1~4年生と保護者 定員 20組 受講料 1,000円 申込受付 6/29~7/1	実施日 9/1・2・3・8・10・11 時間 18:00~19:30 会場 福島トヨタ クラウンアリーナ 対象 小学1~6年生と保護者 定員 20組 受講料 1,500円 申込受付 8/3~5

○ 各地区体育館開催【福島トヨタ クラウンアリーナ受付 受付時間 8:30~20:30 TEL 539-5500】

教室名	実施日(時間)	対象	定員	受講料	実施場所
タグラグビー	7月予定	小学1~6年生	20人	1,500円	東部体育館
家でもできる簡単 おもしろ体操	8月予定	18歳以上	20人	1,500円	東部体育館
タグラグビー	12月予定	小学1~6年生	20人	1,500円	西部体育館
家でもできる簡単 おもしろ体操	1月予定	18歳以上	20人	1,500円	西部体育館
タグラグビー	3月予定	小学1~6年生	20人	1,500円	南体育館
家でもできる簡単 おもしろ体操	3月予定	18歳以上	20人	1,500円	南体育館 研修室

※詳しくは、福島トヨタ クラウンアリーナまで、お問い合わせください。

○ NCVふくしまパークゴルフ場開催教室【受付時間 8:30~17:00 TEL 572-5786】

教室名	実施日(時間)	対象	定員	受講料
お手軽パークゴルフ練習会 (全1回)	5~10月 第2月曜 (9:00~12:00)	18歳以上	9人	500円
かんたん健康体操1 (全3回)	12月予定	18歳以上	10人	500円
かんたん健康体操2 (全3回)	1月予定	18歳以上	10人	500円
大人の折紙1 (全4回)	2月予定	18歳以上	18人	500円
大人の折紙2 (全4回)	3月予定	18歳以上	18人	500円

※詳しくは、NCVふくしまパークゴルフ場までお問い合わせください。

○ 一般対象教室【福島トヨタ クラウンアリーナ受付 受付時間 8:30~20:30 TEL 545-9322】

アクティブエアロⅠ (全6回)	ヨーガ (全6回)	ボクシングエクササイズ (全6回)
実施日 5/12・14・19・26・28・6/4 時間 10:00~11:30 会場 NCVふくしまアリーナ 対象 18歳以上 定員 30人 受講料 2,000円 申込受付 4/6~8	実施日 5/13・20・27・6/3・17・7/1 時間 19:00~20:30 会場 福島トヨタ クラウンアリーナ 対象 18歳以上 定員 50人 受講料 2,000円 申込受付 4/13~15	実施日 5/26・6/2・9・16・23・30 時間 19:00~20:30 会場 福島トヨタ クラウンアリーナ 対象 18歳以上 定員 25人 受講料 2,000円 申込受付 4/20~22
ウェーブストレッチングⅠ (全6回)	誰でも簡単ピラティス (全6回)	パドミントン「初心者」 (全6回)
実施日 6/24・7/1・8・15・22・29 時間 19:00~20:30 会場 NCVふくしまアリーナ 対象 18歳以上 定員 30人 受講料 2,000円 申込受付 5/25~27	実施日 7/2・9・14・16・21・28 時間 10:00~11:30 会場 NCVふくしまアリーナ 対象 18歳以上 定員 30人 受講料 2,000円 申込受付 6/8~10	実施日 9/3・10・17・24・10/8・22 時間 19:00~20:30 会場 福島トヨタ クラウンアリーナ 対象 18歳以上 定員 30人 受講料 2,000円 申込受付 8/3~5
	正しい姿勢で速く歩くための ウォーキング (全6回)	楽しくボディシェイプ (全4回)
	実施日 9/4・11・18・25・10/2・9 時間 13:30~15:30 会場 NCVふくしまアリーナ 対象 18歳以上 定員 30人 受講料 2,000円 申込受付 8/3~5	実施日 9/3・10・17・24 時間 19:00~20:30 会場 福島トヨタ クラウンアリーナ 対象 18歳以上 定員 20人 受講料 1,500円 申込受付 8/11~13
	ルーシーダットン【タイ式ヨーガ】 (全6回)	卓球 (全6回)
	実施日 9/14・23・28・10/5・12・19 時間 19:00~20:30 会場 福島トヨタ クラウンアリーナ 対象 18歳以上 定員 30人 受講料 2,000円 申込受付 8/17~19	実施日 10/6・13・20・27・ 11/10・24 時間 19:00~20:30 会場 福島トヨタ クラウンアリーナ 対象 18歳以上 定員 30人 受講料 2,000円 申込受付 9/7~9
		ふれあい体験 乗馬 (全2回)
		実施日 10/8・9 時間 9:00~11:30 会場 福島競馬場 対象 18歳~45歳 定員 10人 受講料 500円 申込受付 9/7~9
腰・膝・肩の痛みを改善 背骨コンディショニングⅠ (全6回)	ゆがみ改善ストレッチ (全6回)	ベーシックヨーガ (全6回)
実施日 10/19・26・11/2・9・30・ 12/7 時間 13:30~15:00 会場 NCVふくしまアリーナ 対象 18歳以上 定員 25人 受講料 2,000円 申込受付 9/14~16	実施日 10/29・11/5・12・19・26・ 12/3 時間 10:00~11:30 会場 NCVふくしまアリーナ 対象 18歳以上 定員 30人 受講料 2,000円 申込受付 9/28~30	実施日 11/2・9・16・25・30・ 12/7 時間 19:00~20:30 会場 福島トヨタ クラウンアリーナ 対象 18歳以上 定員 30人 受講料 2,000円 申込受付 10/5~7

