

前橋テルサフィットネススクール	
講座名	期日
シェイプアップストレッチ	10月1日～12月17日の月曜11回
フィットネスベリーダンス	
ジャズダンス入門	10月2日～12月18日の火曜11回
さわやか超音波流水教室	10月3日～12月19日の水曜11回
はじめてのクラシックバレエ	
プールサイドあったかヨガ	
ジャズダンス	10月5日～12月21日の金曜11回
楽しく踊ろう! ヒップホップ入門	10月13日～12月22日の土曜10回
幼児水慣れ短期コース(水曜)	10月3日～12月19日の水曜12回
幼児水慣れ短期コース(金曜)	10月5日～12月21日の金曜12回
ジュニア短期コース(火曜)	10月2日～12月18日の火曜12回
ジュニア短期コース(水曜)	10月3日～12月19日の水曜12回
※時間、対象、費用など、詳しくは前橋テルサに問い合わせるか同館ホームページ(http://www.maebashi-ppc.or.jp/terrsa/)をご覧ください。	

その他の施設

■**初級中級ボウリング**
日時 10月1日～11月19日の月曜8回、午後6時30分～8時30分
会場 Ⅱエメラルドボウル(国領町二丁目)
対象 18歳以上で市内在住・

■**前橋テルサ**
前橋テルサフィットネスクラブでは、10月開講講座の受講生を募集します。
講座名・期日 Ⅱ上表のとおり
9月15日(土)午前11時から同館へ

■**元気ひろげたいそう体験会**
日時 10月11日(土)午後7時～7時45分(9月13日(木)午後7時～7時45分) Gボールエクササイズ(同午後8時～8時45分) メリハリボディシェイプ 9月

■**元気ひろげたいそう体験会**
日時 10月27日(土)午前10時～11時30分
会場 Ⅱ下増田運動場
対象 Ⅱ中学生以下を除く、先着50人
内容 Ⅱ道具を使ったウォーキングと筋力トレーニング
10月5日(金)までに市民体育館 265-0900へ

市民体育館
265-0900

■**中学生バスケットボール**
日時 9月13日～11月8日の木曜8回、午後7時～9時
対象 Ⅱ中学生、先着40人
費用 Ⅱ1,000円と施設使用料
9月12日(水)までに同館へ

■**卓球 新卓球**
日時 10月3日～10月26日の水曜8回、午前10時～正午
対象 Ⅱ中学生以下を除く、先着30人
費用 Ⅱ2,000円と施設使用料

■**初心者バドミントン**
日時 10月4日～11月22日の木曜8回、午後7時～8時30分
対象 Ⅱ中学生以下を除く初心者、30人(抽選)
費用 Ⅱ2,000円と施設使用料

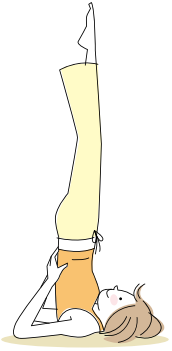
■**スポーツ吹矢初心者コース**
日時 10月5日～11月2日の金曜5回、午後7時～9時
対象 Ⅱ小学生以上の初心者、20人(抽選)
費用 Ⅱ施設使用料と大人2,000円、小中学生1,000円

■**元気ひろげたいフェスティバル**
日時 10月6日(土)午前10時～午後3時45分
内容 Ⅱラジオ体操の集い、3B体操・ボクシングエクササイズの体験会
対象 Ⅱどなたでも、先着200人
10月5日(金)までに同館へ

■**テニス**
日時 Ⅱ(①キッズ・小学生) 10月4日～12月13日の木曜10回、午後6時～7時30分(②高校生・社会人) 10月4日～11月29日の木曜8回、午後7時30分～9時
場所 Ⅱ三俣テニスコート
対象 Ⅱ①は4歳～小6、先着50人 ②は高校生以上の初・中級者、先着30人
費用 Ⅱ①は7,800円 ②は8,800円
9月21日(金)(必着) までに往復ハガキで。住所・氏名・年齢・電話番号・小学生は学校名と学年・②は経験年数を記入し、〒371-0044 荒牧町794-2・市テニス協会・永井さん(233-9119)へ



Gボールエクササイズ



■**ヨガ**
日時 ①10月9日～12月11日の火曜10回 ②10月10日～12月12日の水曜10回 ③10月6日～12月22日の土曜10回、午前10時30分～正午 ④10月5日～12月14日の金曜10回、午後1時30分～3時
費用 Ⅱ2,000円と施設使用料

■**太極拳**
日時 ①10月9日～12月11日の火曜10回、午後1時30分～3時 ②同午後6時30分～8時
対象 Ⅱ中学生以下を除く、各30人(抽選)
費用 Ⅱ各2,000円と施設使用料

■**エアロビクス**
日時 ①10月3日～12月5日の水曜10回 ②10月5日～12月14日の金曜10回、午前10時30分～11時30分 ③10月15日～12月17日の月曜10回 ④10月3日～12月5日の水曜10回、午後6時45分～7時45分
費用 Ⅱ2,000円と施設使用料

■**エアロビクス**
日時 ①10月3日～12月5日の水曜10回 ②10月5日～12月14日の金曜10回、午前10時30分～11時30分 ③10月15日～12月17日の月曜10回 ④10月3日～12月5日の水曜10回、午後6時45分～7時45分
費用 Ⅱ2,000円と施設使用料

■**健康温水プール浴**
日時 10月11日～11月29日の木曜8回、午前10時45分～11時45分
費用 Ⅱ2,000円と施設使用料

■**健康温水プール浴**
日時 10月11日～11月29日の木曜8回、午前10時45分～11時45分
費用 Ⅱ2,000円と施設使用料

■**ヨガ**
日時 ①10月4日～12月6日の木曜10回 ②10月15日～12月17日の月曜10回、午前10時30分～正午
対象 Ⅱ中学生以下を除く、各50人(抽選)
費用 Ⅱ各2,000円と施設使用料

■**ヨガ**
日時 ①10月4日～12月6日の木曜10回 ②10月15日～12月17日の月曜10回、午前10時30分～正午
対象 Ⅱ中学生以下を除く、各50人(抽選)
費用 Ⅱ各2,000円と施設使用料

■**コミュニケーションが休場**
前橋総合運動公園コミュニケーションプールは、設備点検などのため9月24日(月)から10月2日(火)まで休場します。なお、健康運動指導室(アリーナ)は、休場期間中も午後4時まで利用できます。

スポーツ

大渡温水プール・トレーニングセンター 253-7811

■**フィットネスベリーダンス**
日時 10月5日～12月14日の金曜10回、午後7時～8時
対象 Ⅱ中学生以下を除く、40人(抽選)
費用 Ⅱ2,000円と施設使用料

■**ピラティス**
日時 10月5日～12月14日の金曜10回、午後7時～8時
対象 Ⅱ中学生以下を除く、40人(抽選)
費用 Ⅱ2,000円と施設使用料

■**エアロビクス**
日時 ①10月15日～12月17日の月曜10回、午前10時30分～11時30分 ②10月10日～12月12日の水曜10回、午後7時～8時
対象 Ⅱ中学生以下を除く、各40人(抽選)
費用 Ⅱ各2,000円と施設使用料

■**フラダンス**
日時 ①10月15日～12月17日の月曜10回、午後7時～8時30分 ②10月10日～12月19日の水曜10回、午後1時30分～3時
対象 Ⅱ中学生以下を除く、各30人(抽選)
費用 Ⅱ各2,000円と施設使用料

■**健康温水プール浴**
日時 10月15日～12月3日の月曜8回、午前10時10分～11時10分
費用 Ⅱ各2,000円と施設使用料

■**太極拳**
日時 ①10月11日～12月13日の木曜10回、午後2時30分～4時 ②同午後6時30分～8時
対象 Ⅱ中学生以下を除く、各40人(抽選)
費用 Ⅱ各2,000円と施設使用料

■**太極拳**
日時 ①10月11日～12月13日の木曜10回、午後2時30分～4時 ②同午後6時30分～8時
対象 Ⅱ中学生以下を除く、各40人(抽選)
費用 Ⅱ各2,000円と施設使用料

■**ヨガ**
日時 ①10月4日～12月6日の木曜10回 ②10月15日～12月17日の月曜10回、午前10時30分～正午
対象 Ⅱ中学生以下を除く、各50人(抽選)
費用 Ⅱ各2,000円と施設使用料

スポーツ大会情報

- ハンドボール(9月23日(日)、市民体育館)
- ボウリング(10月7日(日)、エメラルドボウル・ボウルジャンボ前橋)
- 卓球(10月14日(日)、市民体育館)

詳しくは市民体育館(265-0900)に問い合わせるか、本市ホームページをご覧ください。