

菊川スポーツクラブ2015教室募集！

この教室は、菊川スポーツクラブが大人向けに開催している教室です
あなたに合った教室を見つけませんか？



教室名	開催時間	開催場所	対象	月会費 (税込)	定員	内 容	備 考
ピラティス&骨盤体操	毎週火曜日 10時30分～11時30分	菊川ふれあい会館(アブニール)	大人	2,160	20	ピラティス(体幹、身体の内側を鍛える)、骨盤体操、コアトレーニング、ストゥレッチポールを使って体を整える。足つぼマッサージなど、あなたの身体のケアをします。男性の方、大歓迎！です。	
ピラティス教室	毎週木曜日 9時～10時	菊川運動公園	大人	2,160	20		
ピラティス教室	毎週木曜日 19時30分～20時30分	榑崎公民館	大人	2,160	20		
ジョギング教室	毎週木曜日 19時～21時	菊川運動公園	大人	1,080	/	歩くところから始めましょう！楽しくおしゃべりしながら走っています。	
スナッグゴルフ教室	毎週月曜日 18時～20時	菊川運動公園	子どもから大人まで	若干徴収		グラウンドでするゴルフです。練習にどうぞ！	道具は用意あり
セキレック教室	毎週水曜日 19時～21時	榑崎小学校体育館	子どもから大人まで	若干徴収		バドミントンコートを使ってのスパンジテニスです。	貸し出し用のラケットあり
アクアビクス教室	毎週月曜日 13時30分～14時30分	菊川温泉プール	大人	3,240	20	プールの中で音楽に合わせて身体を動かします。	各自水着、キャップ用意
水中ウォーキング教室	毎週水曜日 10時30分～11時30分 (11月から午後に変更)	菊川温泉プール	大人	3,240	20	泳げない人にもお勧めです！プールの中を歩きましょう！	各自水着、キャップ用意
卓球サークル	毎週月・水・金曜日 10時～12時	菊川武道館	大人	540	/	卓球を楽しんでいます。初心者の方も大歓迎！	貸し出し用のラケットあり

申込み方法
年会費

大人 3,350円(年会費1,500円+保険料1,850円)

65歳以上 2,500円(年会費1,500円+保険料1,000円)を添えて



菊川スポーツクラブ事務局まで！

※同世帯で2人め加入から、年会費を500円減額します。

お問い合わせ・申込み先
菊川スポーツクラブ事務局
(下関市菊川運動公園内)
TEL 083-287-2820
Email : kikugawa-sc@cyber.ocn.ne.jp