

平成29年度 うえだミックススポーツクラブ 事業内容

定期的な講座

元気キッズ					
運動遊び教室(幼児)	年中・年長児	土曜日(第2・4)	9:00~10:00	自然運動公園体育館	月額2000円
運動遊び教室(キッズ)	小1年生~小3年生		10:30~12:00		
はじめてのバレエ(幼児クラス)	3歳~5歳	水曜日	16:00~17:00	EMUバレエスタジオ	月額4000円
はじめてのバレエ(低学年クラス)	小1年生~小3年生	火曜日	17:30~18:45	EMUバレエスタジオ	月額4000円
はじめてのバレエ(高学年クラス)	小4年生~小6年生	水曜日	17:15~18:45	EMUバレエスタジオ	月額4000円
キッズ★英語(低学年クラス)	小1年生~小3年生	月曜日	16:15~17:00	MIX事務所	月額4000円
キッズ★英語(中学生クラス)	中学1年~中学3年	月曜日	17:00~18:00	MIX事務所	月額4000円
キッズ★英語(高学年クラス)	小4年生~小6年生	月曜日	18:00~19:00	MIX事務所	月額4000円
放課後クラブ	小1年生~小6年生	水曜日	15:00~18:00	MIX事務所他	月額2000円

短期集中方のあなた					
ポッチャリ大集合ガチダイエット	★★☆	月曜日	19時半~21時	塩田公民館	全5回5000円

健康志向のあなた					
シニア筋力・バランスカアップ教室	★★☆	水曜日	9時半~11時	塩田公民館	会員500円 一般800円
楽椅子健康体操	★☆☆	火曜日	10時~11時	塩田公民館	会員300円 一般500円
健康ウォーキング	★★☆	金曜日	9時~10時	あいそめの湯	会員300円 一般500円
ストレッチ&セルフリンパケア	★☆☆	木曜日(第1・3・5)	10時~11時	塩田公民館	会員500円 一般800円
ほぐしヨガ	★☆☆	木曜日(第2・4)	10時~11時	塩田公民館	会員500円 一般800円
金ヨガ	★★☆	金曜日	19時~20時	塩田公民館	会員500円 一般1000円
午後ヨガ	★★☆	月(第2・3)木(第1.3)	13時半~14時半	塩田公民館	会員500円 一般800円
懐メロエアロ	★★☆	金曜日	13時半~14時半	塩田公民館	会員500円 一般800円
カラコバダンスボール	★★☆	火曜日	2時~3時半	塩田公民館	会員1000円 一般1500円
ニコニコローション®	★☆☆	土曜日(第1.3)	7時~8時	塩田公民館	会員300円 一般500円

午前中スッキリ					
硬式テニスクラブ	★★☆	木曜日	10時~12時半	自然運動公園屋内テニスコート	会員800円 一般1000円

クラブ・サークル					
ランニングクラブ	★★☆	土曜日(第2・4)	9時~10時半	上田市城跡駐車場(やぐら下)	会員500円 一般800円
バスケットボールサークル	★★☆	木曜日(第2・4)	19時~21時	自然運動公園体育館	会員100円 一般500円
フットサルサークル	★★☆	木曜日(第2・4)	19時~21時	自然運動公園体育館	会員100円 一般500円
ピククルボール	★★☆	木曜日(第1・3)	19時~21時	自然運動公園体育館	会員100円 一般500円

チアリーディングチーム					
上田エンジェルス・リトル	★★☆	月曜日	16:30~17:30	塩田公民館	月額4000円
上田エンジェルス・ジュニア	★★★	木曜日	17:00~19:00	丸子総合体育館	月額7000円
		土曜日	9:00~12:00	塩田公民館	後期7500円
上田エンジェルス・シニア	★★★	月曜日	18:30~21:00	塩田公民館	月額4000円
		土曜日	13:30~16:00		

※受講の際にチケットをお買い求めいただきます。(500円チケット×12枚綴り5000円、300円チケット12枚綴り3000円)

	区分	金額	備考
入会金	大人(高校生以上)	2000円	
	子供(中学生以下)	1000円	
	家族(同居家族)	5000円	同居家族であれば何名でも可
年会費	大人(高校生以上)	2000円	(スポーツ安全保険任意加入)
	子供(中学生以下)	1500円	(スポーツ安全保険任意加入)
	家族(同居家族)	4000円	同居家族であれば何名でも可

