

申込み

- 最終ページの講座申込みハガキに必要事項を記入し、4月17日金までに郵送するか各公民館へ申込みください。
- 申込み者が少ないときは開講できないことがあります。
- 合同開講式は行いません。講座の初日に各会場へお越しください。
- 新型コロナウイルス感染症対策の影響により中止等の事案が発生する恐れがあります。あらかじめご承知願います。

●健康・スポーツ

種別	講座名	講師	開催日	開始時間	初日	終了	受講料	会場	申込 問合せ先	TEL
自主	ヨガ・ルーシーダットン (午前の部)	関 千恵子	毎週月曜日	10:00	5/11	通年	2,000円/月	中央公民館	中 央 公 民 館	773- 6610
自主	ヨガ・ルーシーダットン (午後の部)	関 千恵子	毎週木曜日	13:30	5/ 7	通年	2,000円/月	中央公民館		
自主	ヨガ・ルーシーダットン (夜間の部)	関 千恵子	毎週金曜日	19:30	5/ 8	通年	2,000円/月	中央公民館		
自主	Happyエアロビクス	高橋みゆき	第2・4木曜日	19:40	4/ 9	通年	500円/回	五十沢地域 開発センター		
自主	太極拳	川 辺 明 美	毎週火曜日	19:30	5/ 5	通年	10,000円/ 3か月	城内地域 開発センター		
自主	社交ダンス	鈴 村 貴 之	毎週木曜日 5月～10月 11月～翌4月	20:00 19:30	5/ 7	通年	2,000円/月	城内地域 開発センター		
自主	ヨガ(ハタヨガ)	吉 田 順 子	毎週木曜日	10:30	5/ 7	11月	2,000円/月	大巻地域 開発センター		
自主	笑いヨガ(笑う体操)	若 井 と き	毎週月曜日	19:30	5/11	11月	300円/回	大巻地域 開発センター		
自主	社交ダンス	大久保敏峰	毎週月曜日	20:00	5/11	11月	9,000円/期間	五日町 雪国スポーツ館		
自主	エアロビクス(前期)	舘 野 明 子	毎週水曜日	13:30	5/13	7月	5,000円/10回	塩沢公民館	塩 沢 公 民 館	782- 0100
自主	エアロビクス(後期)	舘 野 明 子	毎週水曜日	13:30	9/ 2	11月	5,000円/10回	塩沢公民館		
自主	エアロ&ピラティス (前期)	舘 野 明 子	毎週木曜日	20:00	5/ 7	7月	5,000円/10回	塩沢公民館		
自主	エアロ&ピラティス (後期)	舘 野 明 子	毎週木曜日	20:00	9/ 5	11月	5,000円/10回	塩沢公民館		
自主	歩くシェイプアップ (前期)	舘 野 明 子	毎週火曜日	20:00	5/12	7月	5,000円/10回	塩沢公民館		
自主	歩くシェイプアップ (後期)	舘 野 明 子	毎週火曜日	20:00	9/ 1	11月	5,000円/10回	塩沢公民館		
自主	Happyエアロビクス	高橋みゆき	毎週日曜日	9:30	5/10	通年	500円/回	塩沢公民館		
自主	太極拳(昼)	太極拳指導員	毎週火曜日	10:30	5/12	通年	500円/月	塩沢公民館		
自主	太極拳 etc. (夜)	太極拳指導員	毎週木曜日	19:00	5/14	通年	500円/月	塩沢公民館		
自主	小さなボールを使った ボディメイキング	遁所扶美子	毎週水曜日	10:00	5/13	通年	3,500円/月	塩沢公民館		
自主	ソフトエアロビクス	林 和 美	毎週火曜日	10:00	4/ 7	通年	500円/回	大和公民館	大 和 公 民 館	777- 4671
自主	Happyエアロビクス	高橋みゆき	毎週月曜日	10:30	4/ 6	通年	500円/回	大和公民館		

スポーツに関する情報は、本誌P.14～15に掲載されています。
上記の講座以外にも、スポーツ教室が開催されていますのでぜひご覧ください！