

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16日(金)までに郵送するか各公民館へお申し込みください
- 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

●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月17日	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月20日	通年	2,000円/月						
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月21日	通年	2,000円/月						
自主	Happyエアロビクス	高橋みゆき	毎週木曜日	19:40	5月27日	通年	500円/回	五十沢地域開発センター	中央公民館	773-6610			
自主	太極拳	川辺明美	毎週火曜日	19:30	5月18日	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	鈴木貴之	毎週木曜日 5月～10月 11月～翌4月	20:00 19:30	5月20日	通年	2,000円/月						
自主	ヨガ (ハタヨガ)	吉田順子	毎週木曜日	10:30	5月6日	11月	2,000円/月	大巻地域開発センター					
自主	エアロビクス(前期)	舘野明子	毎週水曜日	13:30	5月12日	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月8日	11月	5,000円/10回						
自主	エアロ&ウエストシェイプ	舘野明子	毎週木曜日	20:00	5月13日	7月	5,000円/10回						
自主	エアロ&ヒップアップ	舘野明子	毎週木曜日	20:00	9月9日	11月	5,000円/10回						
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月11日	7月	5,000円/10回						
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月14日	11月	5,000円/10回						
自主	Happyエアロビクス	高橋みゆき	毎週日曜日	9:30	5月9日	通年	500円/回						
自主	太極拳(昼)	太極拳指導員	毎週火曜日	10:30	5月11日	通年	500円/月						
自主	太極拳ほか(夜)	太極拳指導員	毎週木曜日	19:30	5月13日	通年	500円/月						
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月12日	通年	3,500円/月						
自主	ソフトエアロビクス	林和美	毎週火曜日	10:00	4月6日	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月5日	通年	500円/回						

スポーツに関する情報は、本誌P.13～15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！