

- 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18日(休)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

●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※1	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	5/13	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	5/9	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	4/11	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	5/7	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	5/9	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	5/9	11月	2,000円/月	大巻地域 開発センター		
自主	ヨガ (ルーシーダットン)	関 千恵子	毎週火曜日	13:30	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	5/13	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	5/13	11月	9,000円/期間	五日町雪国 スポーツ館		
主催	エアロビクス (前期)	舘 野 明 子	毎週水曜日	13:30	5/8	7月	4,000円/12回	塩沢公民館		
主催	エアロビクス (後期)	舘 野 明 子	毎週水曜日	13:30	9/4	11月	4,000円/12回	塩沢公民館		
主催	エアロ&ピラティス (前期)	舘 野 明 子	毎週木曜日	20:00	5/9	7月	4,000円/12回	塩沢公民館		
主催	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	4,000円/12回	塩沢公民館		
自主	太極拳 (昼)	相 波 洋 子	毎週火曜日	10:30	5/7	通年	2,500円/月	塩沢公民館		
自主	太極拳 (夜)	相 波 洋 子	毎週木曜日	19:30	5/9	通年	2,500円/月	塩沢勤労者 体育センター		
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	5/8	通年	3,500円/月	塩沢公民館		
自主	あそびくす教室～遊ん でいるうちに体・心・ 頭が動く～	野 上 良 枝	第2金曜日	10:30	5/10	11月	3,500円/7回	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	4/3	通年	500円/回	大和公民館	大和 公民館	777- 4671
自主	ハッピーエアロビクス	高橋みゆき	毎週月曜日	10:30	4/2	通年	500円/回	大和公民館		
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	毎週木曜日	19:30	5/2	11月	3,200円/月	大和公民館		

※1 受講料は受講者数によって変わることがあります。受講料のほかに材料費など必要な場合があります。

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！