

土浦市ふれあいセンター **ながみね** 秋期水泳教室受講者募集

講座名	曜日	日程	定員	内容
	時間		受講料	
水中ウォーキング 教室	水曜日	9/16・25(金)※・30 10/7・14・21・28 11/4・11・18・25 12/2 (12回)	18人	水中を歩くことで運動不足を解消してみませんか？無理なく負荷をかけることで体力増進にもつながります！
	10:30~11:40	6000円		
初心者水泳教室	木曜日	9/17・24 10/1・8・15・22・29 11/5・12・19・26 12/3 (12回)	15人	泳ぐことが初めてという方でも、まずクロールで15m泳ぐことにチャレンジしてみませんか？
	10:30~11:40	6000円		

※9月23日(水)は祝日のため、25日(金)に変更

対象者／各講座とも20歳以上の男女

申込方法／

●往復はがきで

希望講座名、氏名(ふりがな)、年齢、性別、郵便番号、住所、電話番号を記入して郵送

※はがき1枚につき1講座 8月31日(月)(当日消印有効)

●ふれあいセンター「ながみね」の窓口で

官製はがきに必要事項を記入し、8月30日(日)までにお申し込みください。

受講者の決定／

●応募結果は、9月7日(月)までに、はがきでお知らせします(定員を超えたときは抽選で受講者を決定)。

●都合により日程などが変更になることがあります。また、申込者が少ないときは、中止になることがありますので、ご了承ください。

【申問】土浦市ふれあいセンター「ながみね」

(〒300-0849 中村西根2078-1 ☎830-5600)

ワークヒル土浦

講座受講生募集

講座名	講師名	曜日	時間	定員	対象者	受講料	期間	回数
シェイプ&エアロ	関 由里	火	10:00~11:30	35人	一般男女	5000円	9/8~12/15	10回
ベーシックエアロ火曜	所 あけみ	火	19:00~20:30	35人	一般男女	5000円	9/8~12/15	10回
ピラティス	春川 倫美	火	13:30~15:00	35人	一般男女	5000円	9/8~12/15	10回
コンシャスヨーガ	風間 陽子	火	15:45~17:00	30人	一般男女	5000円	9/8~12/15	10回
ベーシックエアロ水曜	坂下 恵美	水	10:00~11:30	35人	一般男女	6000円	9/9~12/9	12回
ベビー&ママエアロ	倉持 理佐	水	10:30~11:30	20組(40人)	新生児~10ヵ月児	4000円	9/16~12/16	8回
ピラティス&エアロ	嵐田 敦子	水	19:00~20:30	35人	一般男女	6000円	9/9~12/9	12回
陶芸教室昼間コース	田中アルバ	水	13:00~15:00	20人	一般男女	8000円	9/9~12/9	12回
陶芸教室夜間コース	田中アルバ	木	18:30~20:30	20人	一般男女	8000円	9/10~12/10	12回
リズム&リフレッシュ体操	鎌田裕美子	金	19:00~20:30	35人	一般男女	6000円	10/2~12/18	12回
親子リズムエアロⅠ	菊地 涼子	金	9:30~10:45	30組(60人)	2・3歳児	5000円	9/18~12/4	10回
親子リズムエアロⅡ	菊地 涼子	金	11:00~12:15	30組(60人)	1歳児	5000円	9/18~12/4	10回
新講座 いきいきチビツ子体育教室	戸井田昌教	金	16:00~17:00	15人	4~7歳児	1万円	9/18~11/20	10回

申込方法／往復はがきを郵送(希望講座名、氏名(ふりがな)、年齢、性別、郵便番号、住所、電話番号を記入)、または官製はがきを持参して窓口で直接
※親子講座はお子さんのお名前(ふりがな)、年齢、性別も記入ください。

※1講座につき1人1枚申し込んでください。なお、連名での申し込みはできません。

申込締切／8月21日(金)(当日消印有効)

※受講希望者が定員を超えたときは抽選となります。また、受講希望者が少数のときは中止になることがあります。

【申問】ワークヒル土浦

(〒300-0027 木田余東台四丁目1-1 ☎826-2622)