

ふれあいセンターながみね 講座受講生募集

対象者/20歳以上の方

申込方法/希望講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を記入し、往復はがきを郵送または官製はがきを窓口へ持参

※はがき1枚につき1教室の申し込み

申込締切/11月30日(金)(当日消印有効)

◎定員を越えたときは抽選。また、申込人数が少数のときは、中止となることがあります。各講座の日程は、都合により変更になる場合があります。

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)

講座名	曜日	時間	日程	回数	定員	受講料	用意するもの
水中ウォーキング	木	13:30~14:30	1/10~3/21	10回	20人	5,000円	水着、水泳帽、バスタオル
初心者水泳※	金	11:00~12:00	1/11~3/15	10回	12人	5,000円	
楽々リズム運動	木	9:30~10:30	1/10~3/21	10回	16人	5,000円	動きやすい服装 上履き、タオル、飲み物
キッズランド	木	10:30~11:30	1/10~3/21	10回	親子15組	1回500円	
ほぐしヨガ	金	11:00~12:00	1/11~3/15	10回	16人	5,000円	
楽しく健康体操	金	13:30~14:30	1/11~3/15	10回	20人	5,000円	

※クロールを呼吸なしで10m以上泳げる方が対象

亀城プラザ ワンコイン&体験講座

申込方法/電話または直接

※先着順。また、申込人数が少数のときは、中止となることがあります。

※各講座の日程は、都合により変更になる場合があります。受講料に保険料を含みます。(ベビーマッサージ教室を除く)

申問 亀城プラザ(〒300-0043 中央二丁目16-4 ☎824-3121)

講座名	対象者	曜日	時間	日程	回数	定員	受講料	用意するもの
ナチュラルボディメイクヨガ	一般男女	月	19:30~20:30	12/10	1回	30人	500円	運動のできる服装、ヨガマット
ジュニアのための運動UPスクール	小学4~6年生	月	17:00~18:00	12/3	1回	20人	1000円	運動のできる服装、上履き
	中学生		18:00~19:00	12/10	1回	20人	1000円	
親子で参加もOK! よさこいソーラン	4歳~一般男女	火	19:00~20:30	12/18	1回	25人	750円	
アタッチメント・ベビーマッサージ教室	生後2か月~未歩行児と保護者	火	10:30~11:30	12/18	1回	15組 30人	500円	バスタオル、フェイスタオル、オムツ、飲み物
おやこヨガ	生後5か月~3歳児と保護者	木	10:30~11:30	12/20	1回	30人	500円	動きやすい服装、タオル、飲み物
シニアヨガ	一般男女	木	14:30~15:30	12/13	1回	30人	500円	
マタニティママのためのベビーマッサージ教室	安定期~臨月の妊婦さん	金	14:00~15:00	12/7 12/14	2回	20人	1000円	バスタオル、飲み物

※親子ペアで参加は1000円

水郷体育館

スポーツプログラム 受講生募集!



運動不足になりがちな冬こそ
体を動かしましょう!



申込方法/希望教室、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記入し、往復はがきを郵送または官製はがきを窓口へ持参

※はがき1枚につき1教室の申し込み

申込期間/11月17日(土)~12月19日(水)(必着)

◎定員を越えたときは抽選。また、申込人数が少数のときは、中止となることがあります。各教室の日程は、講師の都合などにより変更になる場合があります。抽選の当落、教室開講の有無についてははがきでお知らせします。

申問 水郷体育館(〒300-0835 大岩田1051 ☎823-4811)

教室名	対象	曜日	時間	日程	回数	定員	受講料*1
バレーボール	一般女子	火	10:00~12:00	1/8~3/26	10回	40人	6,000円
ピラティス	一般男女	火	9:45~10:45	1/8~3/26	10回	36人	5,000円
ママと赤ちゃんの産後体操A	2~10か月児親子	火	10:00~11:00	1/8~3/12	8回	13組(26人)	6,000円
ママと赤ちゃんの産後体操B	2~10か月児親子	火	11:15~12:15	1/8~3/12	8回	13組(26人)	6,000円
エアロビクス【午前】	一般男女	火	11:00~12:00	1/8~3/26	10回	36人	5,000円
バランスボール&ストレッチ*2	一般男女	火	13:30~14:30	1/8~3/26	10回	20人	5,000円
ジュニア体操	年長~小学3年生	火	17:00~18:00	1/8~3/26	10回	20人	6,000円
エアロビクス【夜間】	一般男女	火	19:00~20:00	1/8~3/26	10回	36人	5,000円
ルーシーダットン(タイ古式ヨガ)	一般男女	火	20:10~21:00	1/8~3/26	10回	36人	5,000円
親子リトミック体操A	1歳半~4歳児親子	水	9:45~10:45	1/9~3/13	10回	25組(50人)	5,000円
親子リトミック体操B	1歳半~4歳児親子	水	11:00~12:00	1/9~3/13	10回	25組(50人)	5,000円
ソフトヨガ	一般男女	水	14:00~15:00	1/9~3/13	10回	30人	5,000円
パワーヨガ【水曜夜間・初級】	一般男女	水	18:45~19:45	1/9~3/13	10回	36人	5,000円
パワーヨガ【水曜夜間・中級】	一般男女	水	20:00~21:00	1/9~3/13	10回	36人	5,000円
ペルビック・ストレッチ(骨盤矯正)	一般男女	木	9:50~10:50	1/10~2/28	8回	20人	6,000円
ストレッチ&ヨガ	一般男女	木	11:00~12:00	1/10~3/14	10回	36人	5,000円
ハワイアン・フラ【夜間】	一般女子(16歳以上)	木	19:30~20:30	1/10~3/14	10回	30人	5,000円
~姿勢矯正~うしろ姿美人	一般男女	金	9:30~10:30	1/11~3/15	10回	30人	5,000円
パワーヨガ【金曜午前・初級】	一般男女	金	10:35~11:35	1/11~3/15	10回	36人	5,000円
よさこいソーラン	一般男女	金	11:45~13:15	1/11~3/8	8回	25人	6,000円
NEW! 美脚ピラティス	一般男女	金	14:30~15:30	1/11~3/15	10回	36人	5,000円
パワーヨガ【金曜夜間・初級】	一般男女	金	19:30~20:30	1/11~3/15	10回	36人	5,000円
ハワイアン・フラ【午前】	一般女子(16歳以上)	土	10:30~11:30	1/12~3/16	10回	30人	5,000円
キッズHIPHOP	4~8歳児	土	13:00~14:00	1/12~3/16	10回	20人	6,000円
健康太極拳・八段錦	一般男女	土	15:15~16:45	1/12~3/16	10回	20人	5,000円
美顔フェイシャルヨガ*3	一般女子	日	9:30~10:30	1/13~3/17	10回	30人	5,000円
ベリーダンス	一般女子	日	10:40~11:40	1/13~3/17	10回	20人	8,000円
~くびれ養成体操~お腹美人	一般女子	日	11:50~12:50	1/13~3/17	10回	30人	5,000円

*1 受講料には保険料が含まれます。 *2 55cmのバランスボールが必要になります。 *3 手鏡をご用意ください。