

亀城プラザフィットネス&カルチャー講座受講生募集

申込方法／往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望講座を記入して郵送、または郵便はがきを窓口へ持参(水曜休館)
 ※はがき1枚につき1人1講座の申し込み
 ※親子の講座はお子様の氏名(ふりがな)、年齢も記入

申込締切／9月19日(月)(必着)
 ※定員を超えたときは抽選。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。



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

講座名	対象	曜日	時間	日程	回数	定員	受講料※1
からだ改善ヨガ	一般男女	月	10:00~11:00	10/3~12/12	10	25人	5000円
おやこヨガ	生後5ヶ月~3歳児と保護者	月	10:30~11:30	10/17~12/5	6	20組(40人)	4500円
からだ痩身ヨガ	一般男女	月	19:30~20:30	10/3~12/12	10	40人	5000円
アタッチメント・ベビーマッサージ	生後2ヶ月~未歩行児と保護者	火	10:30~12:00	10/18~12/20	6	20組(40人)	※2 4500円
デジタル一眼レフカメラ応用撮影講座	一般男女	火	19:30~21:30	9/27~11/1	6	25人	※2 5700円
骨盤スリムピラティス	一般男女	火	19:30~20:30	10/4~12/27	10	40人	5000円
うさぎ先生の親子で体操	1歳半~4歳児と保護者	木	9:45~10:45	10/6~12/22	10	20組(40人)	5000円
らくらく骨盤体操	一般男女	木	11:10~12:10	10/6~12/22	10	40人	5000円
はじめてのハーモニカ※3	一般男女	木	13:15~14:30	10/6~12/8	8	15人	※2 6800円
うさぎ先生のちびっこ体操(木曜クラス)	小学1~3年生	木	16:30~17:15	10/6~12/22	10	18人	10000円
ゆるよが	一般男女	木	19:30~20:40	10/6~12/22	10	15人	6000円
モーニング★ヨガ	一般男女	金	9:30~10:30	10/7~12/9	10	40人	5000円
こどもアートスクール	小学1~3年生	金	16:30~17:45	10/7~12/9	10	各10人	10000円
	小学4~6年生		18:00~19:15				
THE 筋トレファイトクラブ	18~50歳位男性	金	19:30~20:30	10/7~12/9	10	25人	7500円
うさぎ先生のちびっこ体操(幼児Aクラス)	4~6歳児	土	14:00~14:45	10/8~12/10	10	各18人	10000円
うさぎ先生のちびっこ体操(幼児Bクラス)	4~6歳児		15:00~15:45				
うさぎ先生のちびっこ体操(土曜クラス)	小学1~3年生		16:00~16:45				

※1...受講料は保険料を含む(運動講座のみ) ※2...別途テキスト代あり
 ※3...初回時にハーモニカを購入可能(要予約)

10月スタート!!

勤労青少年ホーム後期講座受講生募集

勤労青少年ホームは、働く若者のための施設です

問 勤労青少年ホーム(☎822-7921)

対象者／市内に居住または勤務する35歳以下の方
申込方法／本人が勤労青少年ホームへ直接
申込期間／9月10日(土)から25日(日)まで
 火~金曜日...午後1時~8時
 土・日曜日...午前9時~午後4時

※申込人数が定員の半数未満の場合は、中止となることがあります。
 ※講座見学をご希望の方は、随時受付していますので、お問い合わせください。

講座名	講師	曜日	時間	日程	回数	定員	教材費
やさしい手編	稲葉幸子	火	18:30~20:30	10/4~	18回	10人	1000円
楽しむアロハフラ	小林富美子	火	18:30~20:30	10/4~	18回	12人	1000円
New!! 野菜たっぷり! 時短レシピ	田野島万由子	火	19:00~21:00	11/1~	8回	12人	8000円
茶道	奥村宗征	水	18:30~20:30	10/5~	18回	10人	10000円
ピラティス & ヨガ	普入圭実子	水	18:30~20:00	10/5~	18回	12人	3000円
料理	谷村貴子	木	18:30~20:30	10/6~	18回	12人	18000円
着付	桜井定子	木	18:30~20:30	10/6~	18回	12人	5000円
New!! MOS Excel2013 対策講座	山中敦子	木	18:30~20:30	10/6~	12回	12人	2160円
フラワーアレンジメント	長田登志子	金	18:30~20:30	10/7~	18回	10人	20000円
Z U M B A	大塚潤	土	10:30~11:30	10/8~	18回	15人	無料
ピラティス & ヨガ	普入圭実子	土	10:30~12:00	10/8~	18回	15人	3000円
英会話	マリア・クリスティナ	土	13:30~15:00	10/8~	18回	12人	無料
やさしいバレエ	普入圭実子	土	15:30~17:00	10/8~	18回	10人	4000円
New!! 簡単エアロ&ストレッチ	所あけみ	日	11:00~12:00	10/16~	8回	12人	無料

※「野菜たっぷり! 時短レシピ」は隔週での開催
 ※ MOS Excel2013 対策講座は各自ノートパソコンを持参