

## 勤労青少年ホーム 前期講座

勤労青少年ホーム(〒300-0045 文京町9-2 ☎822-7921)

☑市内に居住または勤務する勤労青少年と求職中の方  
☑勤労青少年ホームへ直接  
☑3月25日(土)(定員になり次第締切)  
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。

曜日	講座名	講師	時間	日程	回数	定員	教材費
火	やさしい手編	稲葉幸子	18:30~20:30	4/11~9/12	18	10人	1000円
New!!火	アクアビクス*1	涌井野里子	18:30~19:30	4/11~6/20	10	15人	5100円
New!!水	簡単おいしいおうちごはん	石塚ナツ子	19:00~21:00	4/12~8/9	10	12人	10000円
New!!水	はじめてのボルダリング*2	雑賀竜一ほか	19:00~21:00	4/12~4/26	3	6人	2000円
水	茶道	奥村宗征	18:30~20:30	4/12~9/13	18	10人	10000円
水	ピラティス&ヨガ	普入圭実子	18:30~20:00	4/12~9/13	18	12人	3000円
木	料理	谷村貴子	18:30~20:30	4/20~9/14	15	12人	15000円
木	着付	桜井定子	18:30~20:30	4/13~9/14	18	12人	5000円
New!!木	はじめてのボルダリング*2	雑賀竜一ほか	19:00~21:00	4/13~4/27	3	6人	2000円
New!!木	書道	埴京子	18:30~20:30	4/13~7/13	12	12人	無料
金	フラワーアレンジメント	長田登志子	18:30~20:30	4/14~9/15	18	10人	20000円
土	ZUMBA	大塚潤	10:30~11:30	4/8~9/2	18	15人	無料
土	ピラティス&ヨガ	普入圭実子	10:30~12:00	4/8~9/16	18	12人	3000円
土	英会話	マリア・クリスティナ	13:30~15:00	4/8~9/16	18	10人	無料
土	やさしいバレエ	普入圭実子	15:30~17:00	4/8~9/16	18	10人	4000円
New!!日	ゆるゆるYOGA	渡辺由美子	11:00~12:00	4/9~6/11	8	12人	無料

\*1…トリビオスクラブNAC室内プールで開講 \*2…セビオドーム内施設「ピナロックジム」で開講

## 亀城プラザ フィットネス& カルチャー講座

亀城プラザ(〒300-0043 中央二丁目16-4 ☎824-3121)

☑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

☑3月21日(火)(必着)

※定員を超えたときは抽選。また、申込少数の場合は、中止となることがあります。

曜日	講座名	対象	時間	日程	回数	定員	受講料*1
月	からだ改善ヨガA	一般男女	9:30~10:30	4/3~6/12	10	20人	5000円
	からだ改善ヨガB		11:00~12:00				
月	からだ痩身ヨガ	一般男女	19:30~20:30	4/3~6/12	10	40人	5000円
火	おやこヨガ	生後5ヶ月~3歳児と保護者	10:30~11:30	4/11~6/27	6	20組(40人)	4500円
火	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	10:30~12:00	4/18~6/20	6	20組(40人)	*2 4500円
火	骨盤スリムピラティス	一般男女	19:30~20:30	4/11~6/20	9	40人	4500円
木	うさぎ先生の親子で体操	1歳半~4歳児と保護者	9:45~10:45	4/6~6/15	10	20組(40人)	5000円
木	らくらく骨盤体操	一般男女	11:10~12:10	4/6~6/22	10	40人	5000円
木	はじめてのハーモニカ(初級)*3	一般男女	12:30~13:30	4/6~6/15	8	15人	*2 6800円
木	楽しく吹こうハーモニカ(中級)*3	一般男女	13:30~14:30	4/6~6/15	8	15人	*2 6800円
木	うさぎ先生のちびっこ体操(木曜クラス)	小学1~3年生	16:30~17:15	4/6~6/15	10	18人	10000円
金	モーニング★ヨガ	一般男女	9:30~10:30	4/7~6/16	10	40人	5000円
金	こどもアートスクール	小学生	18:00~19:15	4/21~6/30	10	12人	10000円
金	THE 筋トレファイトクラブ	18~50歳位男性	19:30~20:30	4/7~6/16	10	25人	7500円
土	うさぎ先生のちびっこ体操(幼児Aクラス)	4~6歳児	14:00~14:45	4/1~6/24	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)

## 水郷テニスコート 硬式テニス教室

☎水郷テニスコート(〒300-0835 大岩田580 ☎824-0880)

☑高校生以上

☑往復はがきに、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望教室(曜日・時間)を記入して郵送、または郵便はがきを窓口へ持参

※月曜休館。はがき1枚につき1教室の申し込み(連名は不可)

☑3月14日(火)(必着)

※定員を超えたときは抽選。また、申込少数の場合は、中止となることがあります。

曜日	教室名	時間	日程	回数	定員	受講料*1
火	初心初中級【基本・応用】	19:30~21:00	4/11~6/6	8	40人	6000円
水	中級【試合想定】	19:30~21:00	4/12~6/7	8	24人	9000円
木	初心初中級【基本・応用】	19:30~21:00	4/13~6/8	8	40人	6000円
金	初心初級【基本の修得】	10:00~11:30	4/7~6/16	10	40人	7500円

\*1…受講料は保険料を含む

## ワークヒル土浦 第1期講座

☎ワークヒル土浦(〒300-0027 木田余東台4丁目1-1 ☎826-2622)

☑往復はがきに、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望講座名を記入して郵送、または郵便はがきを窓口へ持参

※月曜休館。はがき1枚につき1講座の申し込み

☑3月20日(月)(必着)

※定員を超えたときは抽選。また、申込少数の場合は、中止となることがあります。

曜日	講座名	講師	時間	日程	回数	定員	受講料
火	イーザーダンササイズ	YOSHIHIKO	10:00~11:00	4/11~6/20	10	25人	5150円
火	託児付きヨガ(1~3歳児親子)	後藤仁美	11:20~12:10	4/11~6/20	8	15組30人	8250円
火	パンチ&キックエクササイズ I	高野繭美	13:30~14:30	4/11~6/20	10	35人	5150円
火	コンシャスヨーガ&自力整体	風間陽子	15:45~17:00	4/11~6/27	10	20人	5150円
火	HIPHOPエクササイズ	RYUTA	18:50~19:50	4/11~6/20	10	35人	5150円
火	エアロ&体幹トレ~ボディシェイプ☆ワークアウト~	染野友子	20:00~21:00	4/11~6/20	10	35人	5150円
水	ベーシックエアロ水曜	石塚美樹	10:00~11:00	4/12~6/21	10	35人	5150円
水	ベビー&ママエアロ(3か月~10か月未満児)*1	倉持理佐	11:30~12:30	4/12~6/21	10	30組60人	5150円
水	陶芸教室(昼間コース)	田中アルバ	13:00~15:00	5/17~7/19	10	20人	9250円
水	パンチ&キックエクササイズ II	鴻田 弘	18:50~19:50	4/12~6/21	10	40人	5150円
水	ZUMBAラテン音楽+ダンスエクササイズ	大塚 潤	20:00~21:00	4/12~6/21	10	55人	5150円
木	陶芸教室(夜間コース)	田中アルバ	18:30~20:30	5/18~7/20	10	20人	9250円
金	ひさしぶりのピアノ	屋代晃代	9:50~10:50	4/14~6/23	10	10人	10300円
金	親子リズムエアロ I (2・3歳児)	菊地涼子	10:00~11:00	4/14~6/23	10	30組60人	5150円
金	はじめてのピアノ(初心者)	屋代晃代	11:00~12:00	4/14~6/23	10	10人	10300円
金	親子リズムエアロ II (1歳児)*2	菊地涼子	11:15~12:15	4/14~6/23	10	30組60人	5150円
金	インセンスヨガ~アロマプラス~	水野谷 香	13:30~14:30	4/14~6/23	10	40人	5150円
金	チビっ子体操(4~6歳児・幼児クラス)	戸井田昌教	16:30~17:30	4/14~6/23	10	15人	10300円
金	すっきり爽快エアロ	鎌田裕美子	18:50~19:50	4/14~6/23	10	40人	5150円
金	骨盤シェイプストレッチ	倉持正典	20:00~21:00	4/14~6/23	10	35人	5150円
日	ステップエクササイズ&ストレッチ	阿部政則	18:00~18:50	4/9~6/18	8	30人	4100円
日	ウイークエンドヨガ デトックス+リフレッシュ	永沼 彩	19:00~19:50	4/9~6/18	8	40人	4100円

ワンコイン体験レッスン(申し込みは電話または直接。定員になり次第締め切ります)

日	ステップエクササイズ&ストレッチ	阿部政則	18:00~18:50	3/26	1	40人	500円
---	------------------	------	-------------	------	---	-----	------

\*1…首がすわってから \*2…歩行可能になってから