

土浦市で開催する4競技を紹介します！

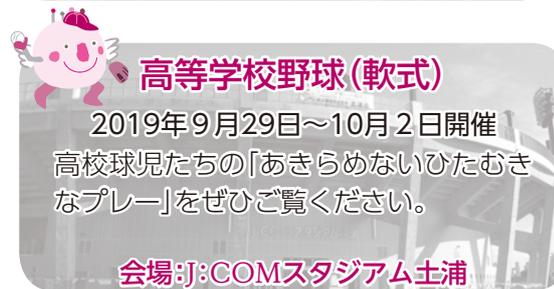
☎国体推進課(☎826-1111内線5132)



水泳(水球)
2019年9月13日～16日開催
水中で駆け引きが行われる「水中の格闘技」をお楽しみください。
会場:土浦第二高等学校プール



軟式野球
2019年10月4日～5日開催
ベンチの采配、1球ごとのチームの駆け引きに注目してください。
会場:J:COMスタジアム土浦



高等学校野球(軟式)
2019年9月29日～10月2日開催
高校球児たちの「あきらめないひたむきなプレー」をぜひご覧ください。
会場:J:COMスタジアム土浦



相撲
2019年9月29日～10月1日開催
激しい体のぶつかり合いだけでなく、お互いの「精神」のぶつかり合いにも注目してください。
会場:霞ヶ浦文化体育会館

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講座の申し込み(連名は不可)
- ※親子の講座はお子様の氏名(ふりがな)、年齢も記入
- ☑12月18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場合があります。

曜日	講座名	対象	時間	日程	回数	定員	受講料
月	からだ改善ヨガA	一般男女	9:30～10:30	1/15～3/26	10	20人	5000円
月	からだ改善ヨガB	一般男女	11:00～12:00	1/15～3/26	10	20人	5000円
月	楊名時八段錦太極拳基本講座	一般男女	13:30～15:00	1/15～3/26	10	40人	6000円
月	からだ痩身ヨガ	一般男女	19:30～20:30	1/15～3/26	10	40人	5000円
火	おやこヨガ	生後5か月～3歳児と保護者	10:30～11:30	1/9～3/20	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か月～未歩行児と保護者	10:30～12:00	1/16～3/27	6	20組40人	4500円※1,2
火	骨盤スリムピラティス	一般男女	19:30～20:30	1/9～3/20	10	40人	5000円
火	デジタル一眼レフカメラ基本講座	一般男女	19:30～21:30	2/13～3/6	4	25人	3000円※1
木	うさぎ先生のシニア体操	一般男女	9:45～10:45	1/11～3/15	10	25人	5000円
木	らくらく骨盤体操	一般男女	11:10～12:10	1/11～3/15	10	40人	5000円
木	はじめてのハーモニカ	一般男女	12:30～13:30	1/11～3/15	8	15人	6800円※1,3
木	楽しく吹こうハーモニカ	一般男女	13:30～14:30	1/11～3/15	8	15人	6800円※1,3
木	うさぎ先生のKid's運動(木曜クラス)	小学1～3年生	16:30～17:15	1/11～3/15	10	14人	10000円
金	モーニング★ヨガ	一般男女	9:30～10:30	1/12～3/16	10	40人	5000円
金	こどもアートスクール	小学生	18:00～19:15	1/12～3/16	10	20人	10000円
金	USAGI先生の筋トレエクササイズ	一般男女	19:30～20:30	1/12～3/16	10	25人	7500円
土	うさぎ先生のKid's運動(幼児Aクラス)	4～6歳児	14:00～14:45	1/13～3/17	10	14人	10000円
土	うさぎ先生のKid's運動(幼児Bクラス)	4～6歳児	15:00～15:45	1/13～3/17	10	14人	10000円
土	うさぎ先生のKid's運動(土曜クラス)	小学1～3年生	16:00～16:45	1/13～3/17	10	14人	10000円

※1…別途テキスト代あり ※2…別途オイル代あり ※3…初回時にハーモニカを購入可能(要予約)