

第4期スポーツプログラム(水郷体育館出張講座)

亀城プラザ(☎824-3121
〒300-0043 中央二丁目16-4)

- ☑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)
☑12月25日(金)(必着)
※定員を超えたときは抽選。また、申し込み少数のときは中止となることがあります。
※水郷体育館の空調工事のため、亀城プラザで開催します。

曜日	講座名	対象	時間	日程	回数	定員	受講料
火	バランスボール&ストレッチ	一般男女	13:30~14:30	1/12~3/23	10	25人	5100円 ^{*1}
木	太極舞	一般男女	19:00~19:50	1/7~3/18	10	20人	5100円
	のびのびヨガ	一般男女	20:00~20:50	1/7~3/18	10	20人	5100円
金	姿勢矯正 うしろ姿美人	一般男女	9:20~10:20	1/8~3/12	10	25人	5100円 ^{*2}
	体幹メソッドYoga 初心者	一般男女	10:50~11:50	1/8~3/12	10	30人	5100円
	骨盤調整ストレッチ	一般男女	11:00~12:00	1/8~3/12	10	20人	6100円
	美骨盤!調整ダンス	一般男女	13:00~14:00	1/8~3/12	10	30人	6100円
	はじめての体幹メソッドYoga	一般男女	18:45~19:45	1/8~3/12	10	25人	5100円
	夜ヨガ~キャンドルplus~	一般男女	19:30~20:30	1/8~3/12	10	20人	5100円
土	体幹メソッドYoga 初級	一般男女	20:00~21:00	1/8~3/12	10	25人	5100円
	リラックスヨガ	一般男女	19:00~20:00	1/9~3/13	10	30人	5100円

※1…バランスボール使用(レンタル有り) ※2…ウェーブストレッチリング使用(購入4400円、レンタル1600円)

亀城プラザ 第4期フィットネス &カルチャー講座

亀城プラザ(☎824-3121
〒300-0043 中央二丁目16-4)

- ☑LINEのメッセージを利用、または往復はがきに住所、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)
☑12月25日(金)(必着)
※定員を超えたときは抽選。また、申し込み少数のとき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
月	からだ改善ヨガA	一般男女	9:30~10:30	1/18~3/22	10	25人	5100円
	からだ改善ヨガB	一般男女	11:00~12:00	1/18~3/22	10	25人	5100円
火	楊名時八段錦太極拳基本講座	一般男女	13:30~15:00	1/18~3/22	10	30人	6100円
	からだ瘦身ヨガA	一般男女	18:50~19:40	1/18~3/22	10	30人	5100円
木	からだ瘦身ヨガB	一般男女	20:10~21:00	1/18~3/22	10	30人	5100円
	骨盤スリムピラティス	一般男女	19:30~20:30	1/12~3/23	10	30人	5100円
	らくらく骨盤体操	一般男女	10:00~11:00	1/7~3/18	10	30人	5100円
	はじめてのハーモニカ	一般男女	12:30~13:30	1/7~3/18	10	15人	8600円 ^{*3,4}
金	楽しく吹こうハーモニカ	一般男女	13:30~14:30	1/7~3/18	10	15人	8600円 ^{*3}
	Enjoy☆キッズダンス	未就学児(4~6歳)	15:45~16:30	1/7~3/18	10	15人	10200円
土	モーニング★ヨガ	一般男女	9:30~10:30	1/8~3/12	10	30人	5100円
	USAGI先生の筋トレエクササイズ	一般男女	19:30~20:30	1/8~3/12	10	24人	7600円
土	うさぎ先生のKid's運動幼児Aクラス	未就学児(4~6歳)	13:15~14:00	1/9~3/13	10	12人	10200円
	うさぎ先生のKid's運動幼児Bクラス	未就学児(4~6歳)	14:15~15:00	1/9~3/13	10	12人	10200円
	うさぎ先生のKid's運動小学生Aクラス	小学1~3年生	15:45~16:30	1/9~3/13	10	14人	10200円
	うさぎ先生のKid's運動小学生Bクラス	小学1~3年生	16:45~17:30	1/9~3/13	10	14人	10200円

※3…別途テキスト代あり(新規の方のみ) ※4…初回時にハーモニカを購入可能(要予約)