



水野谷 香



戸井田
昌教



富田 恵里子

令和6年度 亀城プラザ 第1期 フィットネス&カルチャー講座 カラダとココロを 解放しよう!



Yukina



山野井 浩



久賀谷
真紀子



大野
美佐子

	講座名	講師	対象	時間	日程	回数	定員	受講料
月	からだ改善ヨガA	水野谷 香	一般男女 (高校生以上)	9:30 ~ 10:30	4/1 ~ 6/17	10	25人	5,100円
	からだ改善ヨガB	水野谷 香	一般男女 (高校生以上)	11:00 ~ 12:00	4/1 ~ 6/17	10	25人	5,100円
	からだ痩身ヨガA	水野谷 香	一般男女 (高校生以上)	18:50 ~ 19:40	4/1 ~ 6/17	10	30人	5,100円
	からだ痩身ヨガB	水野谷 香	一般男女 (高校生以上)	20:10 ~ 21:00	4/1 ~ 6/17	10	30人	5,100円
火	筋膜リリースと小顔リンパマッサージ ~ウェーブリング使用~※1	富田 恵里子	一般男女 (高校生以上)	19:00 ~ 20:00	4/9 ~ 6/18	10	30人	5,100円
木	らくらく骨盤体操	大野 美佐子	一般男女 (高校生以上)	10:00 ~ 11:00	4/4 ~ 6/13	10	30人	5,100円
	はじめてのハーモニカ ※2、3	久賀谷真紀子	一般男女 (高校生以上)	12:30 ~ 13:30	4/11 ~ 6/13	8	15人	8,000円
	楽しく吹こうハーモニカ ※2	久賀谷真紀子	一般男女 (高校生以上)	13:30 ~ 14:30	4/11 ~ 6/13	8	15人	8,000円
金	モーニング★ヨガ	Yukina	一般男女 (高校生以上)	9:30 ~ 10:30	4/5 ~ 6/14	10	30人	5,100円
	初歩の初歩から学ぶギター ※4	山野井 浩	一般男女 (高校生以上)	13:30 ~ 15:00	4/12 ~ 6/14	6	15人	7,000円 (テキスト代含む)
	楽しい筋カトレニング&ストレッチ	戸井田 昌教	一般男女 (高校生以上)	19:30 ~ 20:30	4/5 ~ 6/14	10	24人	7,600円
土	うさぎ先生のK i d's運動幼児クラス	戸井田 昌教	未就学児(4~6才)	13:15 ~ 14:15	4/6 ~ 6/15	10	18人	10,200円
	うさぎ先生のK i d's運動小学生クラス	戸井田 昌教	小学1~3年生	14:45 ~ 15:45	4/6 ~ 6/15	10	18人	10,200円

※1…ウェーブストレッチリング使用。購入4,400円 レンタル1,000円

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

※4…ギター、足台、チューニング持参(無い方は貸出もございますが、数に限りがございます。)

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講座の申し込み。(連名は不可)

申込締切/3月19日(火)

※定員を超えた場合は抽選。また、申込人数が少数の場合には中止になることもございます。