



令和7年度 亀城プラザ 第2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！



	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	7/7 ~ 9/29	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	7/7 ~ 9/29	10	25人	5,100円
	楊名時八段錦太極拳基本講座	矢野 貞子	一般男女 (高校生以上)	13:30 ~ 15:00	7/7 ~ 9/29	10	30人	6,100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	7/7 ~ 9/29	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	7/7 ~ 9/29	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	7/1 ~ 9/16	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	7/3 ~ 9/18	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	7/10 ~ 9/11	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	7/10 ~ 9/11	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	7/4 ~ 9/19	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)	13:00 ~ 14:30	7/4 ~ 9/19	6	15人	6,000円
	楽しい筋力トレーニング&ストレッチ	戸井田 昌教	一般男女 (高校生以上)	19:30 ~ 20:30	7/4 ~ 9/19	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)	13:10 ~ 14:00	7/5 ~ 9/20	10	15人	10,200円
	うさぎ先生のK i d's運動小学1・2・3年生クラス	戸井田 昌教	小学1～3年生	14:20 ~ 15:10	7/5 ~ 9/20	10	16人	10,200円
	うさぎ先生のK i d's運動小学4・5・6年生クラス	戸井田 昌教	小学4～6年生	15:30 ~ 16:20	7/5 ~ 9/20	10	16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…別途テキスト代 1,000円 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)

※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。

申込締切/6月20日(金)