

土浦市亀城プラザ

第3期フィットネス&カルチャー講座

受講生募集



	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	10/5 ~ 12/21	10	25人	5,800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	10/5 ~ 12/21	10	25人	5,800円
	土浦人のための英会話 Eveningクラス	マイケル・カレン	一般男女 (高校生以上)	18:30 ~ 20:00	10/5 ~ 12/21	10	30人	6,200円 (テキスト代含む)
	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	10/5 ~ 12/21	10	30人	5,800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	10/5 ~ 12/21	10	30人	5,800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	10/6 ~ 12/15	10	30人	5,800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	10/1 ~ 12/17	10	30人	5,800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	10/8 ~ 12/17	8	15人	8,000円
	楽しく吹こうハーモニカ ※2、※4	久賀谷真紀子	一般男女 (高校生以上)	13:30 ~ 14:30	10/8 ~ 12/17	8	15人	8,000円
	ZUMBA®	大塚 暁美	一般男女 (高校生以上)	20:00 ~ 21:00	10/1 ~ 12/10	10	30人	5,800円
金	朝のセルフケアヨガ 呼吸を整え、心と体を整える～	Yukina	一般男女 (高校生以上)	9:30 ~ 10:30	10/2 ~ 12/11	10	30人	5,800円
	初歩の初歩から学ぶギター ※5	山野井 浩	一般男女 (高校生以上)	13:00 ~ 14:30	10/2 ~ 12/18	6	15人	6,000円 (別途テキスト代 1,000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	10/2 ~ 12/11	10	24人	8,600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	10/3 ~ 12/19	10	17人	11,600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	10/3 ~ 12/19	10	17人	11,600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	10/3 ~ 12/19	10	17人	11,600円
	みんなで歌おう♪歌声講座	平田里子 金江久美子	一般男女 (高校生以上)	14:30 ~ 16:00	10/10 ~ 12/19	6	20人	7,200円
日	土浦人のための英会話 Daytimeクラス	マイケル・カレン	一般男女 (高校生以上)	10:00 ~ 12:00	10/4 ~ 12/13	10	30人	6,200円 (テキスト代含む)

※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…初回時に複音ハーモニカを購入可能(9,350円要予約)
※4…複音ハーモニカ3本(C調、A調、Am)が必要。
※5…ギター、足台、チューニング持参(ギターが無い方は1ヶ月3,000円で貸出もございますが、数に限りがございます。)



申込方法／①右のQRコードから申し込む。(連名は不可)
②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。

8月20日(木)より受付開始いたします。 申込締切／9月18日(金)