



令和8年度 水郷体育館 第3期 スポーツプログラム

募集期間 8月15日(土)～9月15日(火)

受講生募集中!!

****大人向け プログラム****

	バレーボール 火曜日 9:45～12:00	10/6～12/22 全8回 8,000円	一般女子 40名	福原 鈴江		やさしいピラティス 木曜日 18:30～19:30	10/8～12/17 全11回 8,250円	一般男女 35名	石塚 美樹
	ピラティス 火曜日 9:40～10:40	10/6～12/22 全9回 5,850円	一般男女 35名	瀬川 美枝子		キックシェイプ 木曜日 19:50～20:50	10/8～12/17 全11回 7,150円	一般男女 35名	石塚 美樹
	ZUMBA GOLD® 火曜日 11:00～12:00	10/6～12/22 全9回 6,750円	一般男女 35名	瀬川 美枝子		ハワイアン・フラ <夜間> 木曜日 19:50～20:50	10/8～12/17 全11回 7,150円	一般男女 35名	桑名 美千代
	深層筋トレ ～自分を大切に心と身体を磨く～ 火曜日 13:30～14:30	10/6～12/22 全9回 6,750円	一般男女 30名	富田 恵里子		姿勢矯正 うしろ姿美人 金曜日 9:10～10:10	10/9～12/18 全11回 7,150円	一般男女 35名	富田 恵里子
	かんたんエアロビクス&ストレッチ 火曜日 18:45～19:45	10/6～12/22 全9回 6,750円	一般男女 35名	上重 里絵		カラダほぐすヨガ 金曜日 10:30～11:30	10/9～12/18 全11回 8,250円	一般男女 35名	水野谷 香
	タイ式ヒーリングエクササイズ ルーシーダットン 火曜日 20:05～20:55	10/6～12/22 全9回 5,850円	一般男女 30名	猪股 恵		体幹メソッド・Yoga 金曜日 18:50～19:50	10/9～12/18 全11回 7,150円	一般男女 35名	水野谷 香
	体幹と脚の筋活とほぐし!! ～体力UP! 快適生活への身体づくりへ～ 水曜日 11:30～12:30	10/7～12/16 全11回 7,150円	一般男女 30名	富田 恵里子		夜ヨガ ～キャンドルplus～ 金曜日 19:30～20:30	10/9～12/18 全11回 7,150円	一般男女 35名	Yukina
	アフタヌーンヨガ 水曜日 14:00～15:00	10/7～12/16 全10回 7,500円	一般男女 35名	大野 美佐子		ハワイアン・フラ <午前> 土曜日 10:00～11:00	10/10～12/19 全11回 7,150円	一般男女 35名	桑名 美千代
	フィットネスフラ 木曜日 9:20～10:20	10/8～12/17 全11回 8,250円	一般男女 35名	増田 美穂		リラックスヨガ 土曜日 19:00～20:00	10/10～12/19 全9回 5,850円	一般男女 35名	杉本 京子
	ストレッチ&ヨガ 木曜日 11:00～12:00	10/8～12/17 全11回 7,150円	一般男女 35名	蘭部 道代		ベリーダンス 日曜日 10:10～11:10	10/4～12/20 全8回 7,600円	一般男女 20名	Arwa
						ピラティス&ベリーシェイプ 日曜日 11:30～12:30	10/4～12/20 全8回 6,400円	一般男女 35名	春川 倫美



****キッズ向け プログラム****



	楽しくキッズフラダンス ～体力UP! 快適生活への身体づくりへ～ 木曜日 18:00～19:00	10/8～12/17 全8回 7,200円	4～15歳 女子 25名	佐久間 美和
--	--	--------------------------	--------------------	--------

- ・受講料には保険料が含まれます。
- ・申込者が定員を超えた場合は抽選により受講者を決定させていただきます。
- また、催行最小人数に達しなかった場合は中止となる可能性がございますので予めご了承下さい。

お申込み方法

①往復はがきでお申込みの場合

希望プログラム・氏名(ふりがな)・住所・年齢・電話番号
を記入し体育館に郵送して下さい。

(はがき1枚につき1教室をお申込み下さい。連名も不可とさせていただきます。)

②窓口でお申込みの場合

官製はがきをご持参の上、直接申込みを行って下さい。

申込み&お問合せ

水郷体育館 *月曜日休館*

〒300-0835

土浦市大岩田1051番地

(霞ヶ浦総合公園内)

☎ 029-823-4811

申込締切 9月15日 当日必着

