土浦市亀城プラザ
第4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	1/18 ～ 3/29	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	1/18 ～ 3/29	10	25人	5,800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	1/18 ～ 3/29	10	30人	6,100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	1/18 ～ 3/29	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	1/18 ～ 3/29	10	35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	1/18 ～ 3/29	10	35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	1/12 ～ 3/23	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	1/7 ～ 3/18	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	1/14 ～ 3/18	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	1/14 ～ 3/18	8	15人	8,000円
	ZUMBA®	大塚 暁美	一般男女（高校生以上）	20:00 ~ 21:00	1/7 ～ 3/18	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	1/8 ～ 3/19	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）	13:30 ~ 15:00	1/8 ～ 3/19	6	10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	1/8 ～ 3/12	10	24人	8,600円
土	うさぎ先生のＫｉｄ's運動幼児クラス	戸井田 昌教	未就学児（4～6才）	13:10 ~ 14:00	1/9 ～ 3/13	10	17人	11,600円
	うさぎ先生のＫｉｄ'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	1/9 ～ 3/13	10	17人	11,600円
	うさぎ先生のＫｉｄ'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	1/9 ～ 3/13	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	1/9 ～ 3/20	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	1/10 ～ 3/14	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。

11月20日（金）より受付開始いたします。

申込締切／12月18日(金)

申問　土浦市亀城プラザ　〒300-0043 土浦市中央二丁目16－4　Tel 029－824－3121