

# 土浦市亀城プラザ 第2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	7/6 ~ 9/14	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	7/6 ~ 9/14	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	7/6 ~ 9/28	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	7/6 ~ 9/14	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	7/6 ~ 9/14	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	7/7 ~ 9/15	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	7/2 ~ 9/17	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	7/9 ~ 9/17	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	7/9 ~ 9/17	8	15人	8,000円
	ZUMBA®	大塚 暁美	一般男女 (高校生以上)	20:00 ~ 21:00	7/2 ~ 9/17	10	30人	5,800円
金	朝のセルフケアヨガ	Yukina	一般男女 (高校生以上)	9:30 ~ 10:30	7/3 ~ 9/18	10	30人	5,800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	7/3 ~ 9/18	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	7/3 ~ 9/18	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	7/4 ~ 9/19	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	7/4 ~ 9/19	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	7/4 ~ 9/19	10	17人	11,600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2,000円あり(新規の方のみ) ※3…初回時にハーモニカを購入可能9,350円(要予約)

※4…別途テキスト代1,000円あり

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。

**5月19日(火)より受付開始いたします。**

**申込締切/6月19日(金)**