

# 令和8年度 4月から始まる各種講座 募集のご案内

申込期間 3/2(月)~3/16(月) 15時締切 支払期間 3/19(木)~3/31(火)

講座名		曜	期間	時間	回数	募集定員(人)	受講料
プール	初心者水泳	月	4/6~6/15	13:00~14:00	10	25	2,700円
	初中級水泳			19:00~20:00	10	25	2,700円
	初級水泳	火	4/7~6/16	13:00~14:00	10	25	2,700円
	中級水泳			13:00~14:00	10	25	2,700円
	水中アクア			19:10~20:10	10	40	2,700円
	初級水泳	水	4/8~9/16	19:00~20:00	20	25	5,400円
	中級水泳			19:00~20:00	20	25	5,400円
	初中級水泳	木	4/9~6/18	19:00~20:00	10	25	2,700円
	初級水泳	金	4/10~6/19	10:30~11:30	10	25	2,700円
	中級水泳			10:30~11:30	10	25	2,700円
	初心者水泳			13:00~14:00	10	25	2,700円
	水中アクア			19:10~20:10	10	40	2,700円
	初級水泳	土	4/11~6/20	13:00~14:00	10	25	2,700円
	スペシャル水泳(中上級者クラス)		4/11~9/19	19:00~20:00	22	25	5,940円
	初中級水泳	日	4/12~6/21	10:30~11:30	10	25	2,700円
生活習慣病予防	ストレッチ&水中ウォーキング	木	4/9~6/18	10:30~11:45	10	40	2,700円
介護予防	からだの通信簿アップ	木	4/9~6/18	13:30~14:30	10	25	2,700円
健康維持・増進	代謝アップトレーニング	月	4/6~6/15	13:30~14:30	10	35	2,700円
	ヨーガ			19:10~20:10	10	35	2,700円
	夜ヨガ	金	4/10~6/19	19:10~20:10	10	35	2,700円
生きがいづくり	楽しいヨガ	火	1期:4/7~6/16 通年:4/7~3/23	13:30~14:30	10回 (1期)	35	2,700円 (1期)
	パッチワーク	水	1期:4/8~6/24 通年:4/8~3/17	10:30~11:45		20	
	リラックスヨーガ			19:15~20:15		35	
	ヨガ	木	1期:4/9~6/18 通年:4/9~3/18	13:30~14:30	40回 (通年)	35	10,800円 (通年)
	やさしい太極拳	金	1期:4/10~6/19 通年:4/10~3/19	10:30~11:45		35	
	キックボクシング(入門)			19:00~20:00		25	
	コンディショニングヨガ	土	1期:4/11~6/20 通年:4/11~3/13	10:30~11:30		35	
	フラダンス			10:45~12:00		25	
	太極拳			13:30~14:45		35	

いずれも

★対象 16歳以上(介護予防講座「からだの通信簿アップ」のみ、65歳以上)で、医師から運動を制限されていない人。※子ども連れの人受講できません。

★受講料 一括払い(利用料金が別途必要です)

※窓口、電話またはホームページで、氏名・電話番号・希望の講座をお知らせください。

※申込多数の場合は、抽選となります。(先着順ではありません)

※それぞれの講座で休講日があります。

