

# 令和7年度 4月から始まる各種講座 募集のご案内

3月10日号 掲載 申込み期間 3/4(火)~3/19(水) 15時締切 支払期間 3/21(金)~4/2(水)

講座名	曜	講師	期間	時間	回数	募集定員(人)	受講料		
プール	初心者水泳	月	下道	4/7~6/23	13:00~14:00	10	25	2,700円	
	初級水泳		下道	4/8~6/24	13:00~14:00	10	25	2,700円	
	中級水泳	火	秋本				25		
	水中アクア		深草				40		
	初級水泳	水	秋本	4/9~9/10	19:00~20:00	20	25	5,400円	
	中級水泳		吉原				25		
	初中級水泳	木	秋本	4/10~6/19	19:00~20:00	10	25	2,700円	
	初級水泳	金	津田	4/11~6/20	10:30~11:30	10	25	2,700円	
	中級水泳		秋本				25		
	水中運動		秋本				40		
	水中アクア		下道				40		
	初級水泳	土	秋本	4/12~6/21	13:00~14:00	10	25	2,700円	
	スペシャル水泳(中上級者クラス)		秋本	4/12~9/13	19:00~20:00	20	25	5,400円	
	初級水泳	日	下道	4/6~6/22	10:30~11:30	10	25	2,700円	
中級水泳	秋本		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	高村	4/10~6/19	10:30~11:45	10	40	2,700円	
介護予防	からだの通信簿アップ	木	中田	4/10~6/19	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	稲田	4/7~6/23	13:30~14:30	10	35	2,700円	
	ヨガ								稲田
	夜ヨガ	金	吉村	4/11~6/20	19:10~20:10	10	35	2,700円	
生きがいづくり	楽しいヨガ	火	佐野	1期:4/8~6/24 通年:4/8~翌3/17	13:30~14:45	10回 (1期)	35	2,700円 (1期)	
	パッチワーク	水	見奈美	1期:4/9~6/18 通年:4/9~翌3/18	10:30~11:45		20		
	リラックスヨガ				山田		19:15~20:15		35
	ヨガ	木	坪田	1期:4/10~6/19 通年:4/10~翌3/19	13:30~14:45		35		
	やさしい太極拳	金	川村	1期:4/11~6/20 通年:4/11~翌3/13	10:30~11:45		35		
	キックボクシング(入門)				阪井		19:00~20:00		25
	コンディショニングヨガ	土	山崎	1期:4/12~6/21 通年:4/12~翌3/14	10:30~11:45		35		
	フラダンス				宮永		10:45~12:00		25
	太極拳				岸田		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。※子ども連れの方は受講できません。

★受講料 一括払い(利用料金が別途必要です)

※窓口または電話で、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。

