

“からだにやさしく” やさしいヨガ教室

- 期日 5月8日(月)～7月10日(月)毎週月曜日(全10回)
- 時間 午後1時～3時
- ※6月12日(月)のみ午後1時半～3時半
- 会場 南コミュニティセンター 多目的室
- 講師 川原史子さん
- 定員 35人
- 参加費 2000円(保険料込み)

“自分の体が分かる?! 変わる!?” 健康運動 & ストレッチ教室

- 期日 4月19日(水)～6月28日(水)毎週水曜日(全10回)
- ※5月3日(水)は休講
- 時間 午前10時～正午
- 会場 総合体育館 武道室
- 講師 石田真弓さん
- 定員 26人
- 参加費 2000円(保険料込み)

“心も体もリラックス!” 夜ヨガ教室

- 期日 4月24日(月)～7月3日(月)毎週月曜日(全10回)
- ※5月29日(月)は休講
- 時間 午後7時～9時
- 会場 北コミュニティセンター 多目的室
- 講師 椎葉千恵さん
- 定員 35人
- 参加費 2000円(保険料込み)

“体の中から美しく” ピラティス教室

- 期日 4月20日(木)～6月29日(木)毎週木曜日(全10回)
- ※5月4日(木)は休講
- 時間 午後1時～3時
- 会場 中央コミュニティセンター 多目的室
- 講師 白浜久美さん
- 定員 35人
- 参加費 2000円(保険料込み)

“水の中で楽しく運動しよう” プールでエクササイズ教室

- 期日 5月9日(火)～6月27日(火)毎週火曜日(全7回)
- ※5月30日(火)は休講
- 時間 午前10時～正午
- 会場 大野城スイミングクラブ(スポーツクラブフェニックス)〔紫台2-8〕
- 講師 大久保富美子さん
- 定員 25人
- 参加費 2000円(保険料込み)

“ゴルフを始めましょう!” ゴルフ教室

- 期日 4月27日(木)～7月6日(木)毎週木曜日(全8回)
- ※5月4日(木)、5月18日(木)、6月15日(木)は休講
- 時間 午後7時～8時半
- 会場 ハミングバードゴルフガーデン〔牛頸440-7〕
- 講師 戸渡啓太さん
- 定員 5人
- 参加費 1万円(施設使用料・保険料込み)
- ※ゴルフクラブ貸出の必要の有無をはがきに記入

※時間には、準備・後片付けの時間を含みます。

- 対象者 市民、または市内の事業所に勤務している人

- 申込方法 はがきに、教室名・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・性別・年齢・電話番号を記入し、申し込んでください。

※はがきは、1枚につき申込者1人とします。

- 申込期限 3月30日(木)(必着)

※申込多数の場合は、公開抽選会を行います。

公開抽選会

- 日時 4月3日(月) 午後1時半～

- 会場 まどかパーク総合体育館 研修室

※抽選後、当選者のみはがきで通知

※参加費は前払。詳しくは当選通知を確認してください。

“リズムに乗って楽しく” 簡単エアロビクス教室

- 期日 4月21日(金)～7月14日(金)毎週金曜日(全10回)
- ※5月5日(金)、6月9日(金)、6月30日(金)は休講
- 時間 午後1時～3時
- 会場 東コミュニティセンター 多目的室
- 講師 松本久美さん
- 定員 35人
- 参加費 2000円(保険料込み)

●申し込みと問い合わせ先

(公財)市体育協会〔〒816-0902 大字乙金 618-12 まどかパーク総合体育館〕 ☎(503)0021