

# みずとぴあ藤岡 定期教室



教室時間 ▷プール教室=50分▷フロア教室=45分  
(短い教室もあります)

開催日程 ★印は長期コースの日程・期間  
 月曜日 9月6日～10月25日 全7回  
 ★ 11月8日～3月28日 全16回  
 水曜日 9月1日～10月20日 全8回  
 ★ 10月27日～3月30日 全17回  
 木曜日 9月9日～10月21日 全6回  
 ★ 12月9日～3月31日 全12回  
 金曜日 9月10日～10月29日 全8回  
 ★ 11月5日～3月25日 全18回

土曜日 9月4日～10月23日 全8回  
 日曜日 9月5日～10月24日 全8回  
 ※介護者休息プログラムは9月3日と10月1日  
**対象** 18歳以上の人(一部子ども向け)  
**料金** 参加料の他に施設利用料がかかります  
**申し込み** 次の各日時から事務室前で受け付け開始  
 ▷市内在住者=8月16日(月)～22日(日)の希望する各教室終了後  
 ▷市外在住者=8月23日(月)～29日(日)の希望する各教室の曜日の午前10時  
**問い合わせ** みずとぴあ藤岡(☎0977)

	内 容	開始時間	参加料
プール教室	月曜	大人水泳教室・中級A	午前11時 1,370円
		大人水中健康教室	午後2時 1,370円
		大人水泳教室・初級	午後3時 1,370円
		大人水泳教室・中級B	午後7時 1,370円
		泳力向上教室・長期A	午後1時 5,030円★
	水曜	大人水泳教室・初級	午前11時 1,570円
		アクアビクス	午後1時 3,140円
		らくらくマスターズ・上級	午後3時 3,930円
		アクアビクス	午後7時 3,140円
		泳力向上教室・長期B	午後2時 5,340円★
	木曜	大人水中健康教室	午前11時 1,180円
		大人水泳教室・中級B	午後2時 1,180円
		大人水泳教室・中級A	午後3時 1,180円
		大人水泳教室・中級A	午後7時 1,180円
	金曜	大人水泳教室・わかばA	午前11時 1,570円
		大人水泳教室・わかばB	午前11時 1,570円
		大人水泳教室・中級B	午後1時 1,570円
		大人水中健康教室	午後2時 1,570円
大人水泳教室・初級		午後7時 1,570円	
土曜	介護者休息プログラム(障がいがある人を介護している人)	午後3時 1,570円	
	小学生水泳教室・わかば	午前10時30分 1,570円	
	小学生水泳教室・初級	午前11時30分 1,570円	
日	大人水泳教室・上級	午後7時 1,570円	
	幼児水泳教室(年少～年長児)	午前10時30分 3,140円	
キッズフロア教室	月	キッズスポーツ(小学1～3年生)	午後5時 3,440円
	水曜	キッズダンス(年中児～小学2年生)	午後4時30分 3,930円
	木曜	キッズダンス(年長児～小学2年生)	午後5時 2,950円
	金	ジュニアHIPHOP(小学3～中学生)	午後6時 2,950円
	金	キッズフラダンス(年長児～中学生)	午後5時 3,930円
フロア教室	月曜	体力向上体操	午前10時15分(30分間) 2,070円
		ZUMBA	正午 4,120円
		フラダンス	午後1時 4,120円
		ストレッチ健康体操	午後2時 2,750円
		脂肪燃焼エアロビクス	午後3時 2,750円
		エアロビクス	午後6時30分 2,750円
		ボディシェイプ	午後7時30分 3,440円
		初級エアロビクス・長期	午前11時 6,290円★
		ヨガ・長期	午後4時 9,430円★

	内 容	開始時間	参加料	
水曜	腰痛・肩こり改善体操	午前10時15分(30分間)	2,360円	
	体力向上体操	午前11時	3,140円	
	ZUMBA GOLD	正午	4,710円	
	ピラティス	午後1時	4,710円	
	ストレッチ健康体操	午後2時	3,140円	
	やさしいヨガ	午後3時	4,710円	
	ヨガトレ	午後7時30分	4,710円	
	シェイプアップエアロ・長期	午後6時30分	6,680円★	
	木曜	ストレッチ健康体操	午前10時15分(30分間)	1,770円
		腰痛・肩こり改善体操	午前11時	2,360円
ヨガ		午後2時	3,530円	
パワーヨガ		午後3時	3,530円	
ステップエアロ		午後7時	3,530円	
機能改善エクササイズ・長期		正午	4,710円★	
エアロビクス・長期		午後1時	4,710円★	
ストレッチ健康体操・長期		午後4時	4,710円★	
フロア教室		朝ヨガ	朝ヨガ	午前10時15分(30分間) 3,140円
			ストレッチ健康体操	午前11時 3,140円
	24式太極拳		正午 3,140円	
	初級エアロビクス		午後1時 3,140円	
	スローヨガ		午後3時 4,710円	
	金曜	フラダンス	午後4時 4,710円	
		初級エアロビクス	午後6時30分 3,140円	
		シェイプトレーニング	午後7時30分 3,140円	
		腰痛・肩こり改善体操・長期	午後2時 7,070円★	
		土曜	BOKWA～ボクワ	午後1時 4,710円
ZUMBA	午後2時 4,710円			
バランスボール	午後3時 4,710円			
姿勢改善エクササイズ	午後4時 3,930円			
フィジカルトレーニング	午後5時 4,710円			
日曜	中級エアロビクス	午後6時30分 3,930円		
	ヨガ	午後7時30分 4,710円		
	脂肪燃焼エアロビクス	午前10時30分 3,140円		
日曜	ZUMBA	午前11時30分 4,710円		
	ヨガピラティス	午後0時30分 4,710円		

## 土と火の里公園 夏の思い出作りWeek

期間 8月7日(土)～15日(日)  
 会場 土と火の里公園

### ● 染色・陶芸・ガラス工房特別体験

日時 7月24日(土)～8月31日(火)午前10時～午後4時(受け付けは午後3時30分まで)  
**体験内容・参加料** ▷染色工房：電池と磁石で動くコマ=1,000円、ティッシュも入るマスクケース=1,300円▷陶芸工房：せっけん粘土で作るアマビエ=1,000円▷ガラス工房：サンドブラストで風鈴づくり(色あり・透明)=それぞれ2,900円、吹きガラスで風鈴づくり=3,500円、シーガラスと貝のジェルキャンドル=1,600円～  
 ※シーガラスと貝のジェルキャンドルの体験は、8月7日(土)～15日(日)の期間のみの限定体験となります

### ● 竹の工芸体験

日時 8月7日(土)・8日(祝)・14日(土)・15日(日) 午前10時・午前11時・正午・午後1時・午後2時・午後3時の部  
**体験内容・参加料** ▷竹トンボ=100円▷竹のガリガリゴマ=200円  
**定員** 各部4人

### ● イス作り体験

期間 8月7日(土)・8日(祝)・14日(土)・15日(日) 午前10時・正午・午後2時の部  
**体験内容・参加料** アニマルチェア作り=3,800円  
**定員** 各部5人

※イベント期間中はフランクフルトやかき氷などの模擬店が出店します。感染対策のため各体験は予約制となっています。人数制限を行いながら実施しますので、体験希望者は必ず問い合わせをしてください

申し込み・問い合わせ 土と火の里公園(☎0385)

### ● 瓦の工芸体験

日時 8月7日(土)・8日(祝)・14日(土)・15日(日)午前10時・午後1時の部  
**体験内容・参加料** ▷瓦のコースター作り=1,500円▷思い出の手形プレート作り=3,000円  
**定員** 8人(コースター作り4人、プレート作り4人)  
**その他** 引き取りは後日郵送となるため、別途送料がかかります

### ● ムシムシナイトリターンズ

ライトトラップを使って、夜間昆虫採集をします。  
**日時** 8月7日(土)午後7時～9時  
**対象** 小学生以下  
**定員** 50人(先着順)  
**参加料** 300円  
**持ってくる物** 虫取り網、虫籠  
**申し込み** 7月21日(水)から

### ● スマートボール作り体験

期間 8月7日(土)～15日(日)午前10時・午前11時・正午・午後1時・午後2時・午後3時の部  
**体験内容・参加料** スマートボール作り=1,000円  
**定員** 各部4人  
**その他** 数量に限りがあるため、なくなり次第終了となります

イベント  
 図書館情報  
 講座・教室  
 募集  
 スポーツ  
 健康福祉  
 その他