

みずとびあ藤岡 定期教室

教室時間 55分（短い教室もあります）
 開催日程 月曜日 4月7日～6月30日 全12回
 ★4月7日～9月29日 全22回
 水曜日 4月2日～6月25日 全11回
 ☆4月2日～9月17日 全22回
 木曜日 4月3日～6月26日 全12回
 ●4月3日～9月25日 全23回
 金曜日 4月4日～6月27日 全12回
 土曜日 4月5日～6月28日 全12回
 日曜日 4月6日～6月29日 全12回
 ○4月6日～9月28日 全15回
 （◆は5月24日、○は5月25日を除きます）

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 3月3日(月)～9日(日)の希望する各教室終了後
 ▷市外在住者 3月10日(月)～16日(日)の希望する各教室の曜日の午前10時

	内容	開始時間	参加料
月曜	テクニカルスイム	午後1時	3,770円
	水中健康教室	午後2時	3,770円
	大人水泳教室・初級	午後3時	3,770円
	大人水泳教室・中級B	午後7時	3,770円
水曜	水中健康教室	正午	3,450円
	アクアビクス	午後1時	5,620円
	泳力向上教室	午後2時	3,450円
	大人水泳教室・中級B	午後3時	3,450円
木曜	アクアビクス	午後7時	5,620円
	大人水泳教室・中級A	午後7時	3,770円
	大人水泳教室・わかば	正午	3,770円
	大人水泳教室・中級B	午後1時	3,770円
金曜	大人水中健康教室	午後2時	3,770円
	大人水泳教室・初級	午後7時	3,770円
	大人水泳教室・上級	午後7時	3,770円
	幼児水泳教室(年少～年長児)	午前10時30分	7,550円
月曜	HIPHOP 中高生クラス(中学～高校生)	午後6時	7,670円
	キッズダンス(年中児～小学2年生)	午後4時	7,030円
	ジュニアHIPHOP(小学2～6年生)	午後5時	7,030円
	キッズダンス(年中児～小学2年生)	午後5時	7,670円
水曜	ジュニアHIPHOP(小学3年～中学生)	午後6時	7,670円
	体力向上体操	午前10時15分(40分間)	4,590円
	初級エアロビクス・長期	午前11時	11,240円★
	ZUMBA	正午	9,200円
木曜	フラダンス	午後1時	9,200円
	ストレッチ健康体操	午後2時	6,140円
	脂肪燃焼エアロビクス	午後3時	6,140円

Exercise

木曜フロア教室の申込者(※)

5月～11月の毎週木曜日午前10時～午後4時の間、小学校水泳を行っているため、下記に注意してください。
 ▷更衣室の利用ができません。入場券を購入後、直接研修室に向ってください
 ▷プールとトレーニングルームの利用はできません
 ▷第3駐車場（施設裏手）を利用してください
 ▷出入口は北側の自動ドアを利用してください

問い合わせ みずとびあ藤岡(☎0977)

	内容	開始時間	参加料
月曜	ヨガ・長期	午後4時	16,850円★
	ボディシェイプ	午後7時	7,670円
	腰痛肩こり改善体操	午前10時15分(40分間)	4,210円
	体力向上体操	午前11時	5,620円
水曜	ZUMBA GOLD	正午	8,430円
	ピラティス	午後1時	8,430円
	ストレッチ健康体操	午後2時	5,620円
	やさしいヨガ	午後3時	8,430円
木曜	シェイプアップエアロ・長期	午後6時	11,240円☆
	ヨガトレ	午後7時	8,430円
	ストレッチ健康体操*	午前10時15分(40分間)	4,590円
	腰痛肩こり改善体操*	午前11時	6,140円
金曜	機能改善エクササイズ・長期*	正午	11,750円●
	エアロビクス・長期*	午後1時	11,750円●
	ヨガ*	午後2時	9,200円
	やさしいパワーヨガ*	午後3時	9,200円
土曜	ストレッチ健康体操・長期	午後4時	11,750円●
	ステップエアロ	午後7時	9,200円
	朝ヨガ	午前10時15分(40分間)	6,140円
	ストレッチ健康体操	午前11時	6,140円
日曜	フィジカルトレーニング	正午	9,200円
	初級エアロビクス	午後1時	6,140円
	ヘルシーボディエクササイズ	午後3時	6,140円
	ナイトエアロビクスフィジカル	午後7時	6,140円
月曜	BOKWA ～ボクワ～	午後1時	9,200円
	ZUMBA	午後2時	9,200円
	バランスボール	午後3時	9,200円
	姿勢改善エクササイズ	午後4時	7,670円
水曜	フィジカルトレーニング	午後5時	9,200円
	ヨガ	午後7時	8,430円◆
	脂肪燃焼エアロビクス・長期	午前10時30分	7,660円○
	ZUMBA・長期	午前11時30分	11,490円○

令和6年能登半島地震に係る姉妹都市「羽咋市」への災害支援募金

令和6年1月4日から実施している姉妹都市「羽咋市」への災害支援募金の途中経過の報告をします。

これまでに皆さんから寄せられた募金総額は、527万2,432円となりました。皆さんからいただいたご支援は復興支援のため、羽咋市に届けられます。ご協力いただいた皆さんへ心より感謝申し上げます。

なお、下記期間まで受け付けをしていますので、引き続き温かいご支援をお願いします。

設置場所 市役所本庁舎・福祉会館・鬼石総合支所・総合学習センター

設置期間 3月31日(月)まで

問い合わせ 福祉課(☎02297)



色々な媒体で情報を発信しています

問い合わせ 秘書課(☎02208)



登録されたアドレスにメールで情報を送信します。市ホームページ(右上2次元コードを読み取り)から、詳細を確認して登録をしてください。



市からの情報をタイムリーにポストします。Xの検索ボックスで「藤岡市」と検索し、アカウント「@FujiokaCity」をフォローしてください。



市からのイベントや広報紙発行の情報をトークルームにお届けします。LINEの友だち追加で右上の2次元コードを読み取って友だち追加をしてください。



イベントや催しなどの写真や動画をポストします。Instagramの検索ボックスで「藤岡市役所【公式】」と検索し、アカウント「fujioka_city」をフォローしてください。



家庭のテレビで市からのお知らせを確認できます。群馬テレビにチャンネルを合わせてリモコンの「dボタン」を押し、「藤岡市からのお知らせ」を選択して情報を選んでください。



イベントや観光情報など市の魅力を伝える動画や健康に関する動画などを投稿しています。右上の2次元コードを読み取り、「藤岡市」のチャンネル登録をしてください。

※フォローや友だち登録をするにはアカウントが必要になります