

みずとぴあ藤岡 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 10月6日～12月22日 全9回
（10月13日、11月3日・24日を除く）
●10月6日～令和8年3月30日 全18回
（10月13日、11月3日・24日、12月29日、8年1月12日、2月2日・9日・23日を除く）
水曜日 10月1日～12月17日 全12回
○10月1日～8年3月25日 全22回
（12月24日・31日、8年2月4日・11日を除く）
木曜日 10月2日～12月18日 全12回
◆10月2日～8年3月26日 全22回
（12月25日、8年1月1日、2月5日・12日を除く）
金曜日 10月3日～12月19日 全12回
土曜日 10月4日～12月20日 全12回
◇10月4日～12月20日 全11回（11月22日を除く）

内容			開始時間	参加料
プール教室	月曜	テクニカルスイム	午後1時	2,820円
		水中健康教室	午後2時	2,820円
		大人水泳教室・初級	午後3時	2,820円
	水曜	大人水泳教室・中級B	午後7時	2,820円
		アクアビクス	午後1時	6,140円
		泳力向上教室	午後2時	3,770円
	木曜	初級バタフライ	午後3時	3,770円
		アクアビクス	午後7時	6,140円
		大人水泳教室・中級B	午前11時	3,770円
	金曜	水中健康教室	午後1時	3,770円
		大人水泳教室・中級A	午後2時	3,770円
		大人水泳教室・上級	午後3時	3,770円
キッズ教室	月曜	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
	水曜	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
	木曜	幼児水泳教室（年少～年長児）	午前10時30分	6,290円
		HIPHOP 中高生クラス	午後6時	5,750円
		キッズダンス（年中児～小学2年生）	午後4時	7,670円
	土曜	ジュニアHIPHOP（小学2～6年生）	午後5時	7,670円
		キッズダンス（年中児～小学2年生）	午後5時	7,670円
		ジュニアHIPHOP（小学3年～中学生）	午後6時	7,670円
フロア教室	月曜	体力向上体操	午前10時15分（40分間）	3,440円
		初級エアロビクス・長期	午前11時	9,190円
		ZUMBA	正午	6,900円
	水曜	フラダンス	午後1時	6,900円
		ストレッチ健康体操	午後2時	4,600円
		脂肪燃焼エアロビクス	午後3時	4,600円
	木曜	ヨガ・長期	午後4時	13,790円
		ボディシェイプ	午後7時	5,750円
	金曜	体力向上体操	午前10時15分（40分間）	3,440円
		初級エアロビクス・長期	午前11時	9,190円
		ZUMBA	正午	6,900円
	土曜	フラダンス	午後1時	6,900円
		ストレッチ健康体操	午後2時	4,600円
		脂肪燃焼エアロビクス	午後3時	4,600円
フロア教室	月曜	ヨガ・長期	午後4時	13,790円
		ボディシェイプ	午後7時	5,750円
	水曜	体力向上体操	午前10時15分（40分間）	3,440円
		初級エアロビクス・長期	午前11時	9,190円
		ZUMBA	正午	6,900円
	木曜	フラダンス	午後1時	6,900円
		ストレッチ健康体操	午後2時	4,600円
		脂肪燃焼エアロビクス	午後3時	4,600円
	金曜	ヨガ・長期	午後4時	13,790円
		ボディシェイプ	午後7時	5,750円
	土曜	体力向上体操	午前10時15分（40分間）	3,440円
		初級エアロビクス・長期	午前11時	9,190円
		ZUMBA	正午	6,900円
フロア教室	月曜	フラダンス	午後1時	6,900円
		ストレッチ健康体操	午後2時	4,600円
		脂肪燃焼エアロビクス	午後3時	4,600円
	水曜	ヨガ・長期	午後4時	13,790円
		ボディシェイプ	午後7時	5,750円
	木曜	体力向上体操	午前10時15分（40分間）	3,440円
		初級エアロビクス・長期	午前11時	9,190円
		ZUMBA	正午	6,900円
	金曜	フラダンス	午後1時	6,900円
		ストレッチ健康体操	午後2時	4,600円
		脂肪燃焼エアロビクス	午後3時	4,600円
	土曜	ヨガ・長期	午後4時	13,790円
		ボディシェイプ	午後7時	5,750円



日曜日 10月5日～12月21日 全10回
（10月19日、11月23日を除く）
☆10月5日～12月21日 全11回（11月23日を除く）
★10月5日～8年3月29日 全20回
（11月23日、12月28日、8年2月1日・8日・15日を除く）

対象 18歳以上の人（一部子ども向け）
料金 参加料のほか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9月8日(月)～14日(日)の希望する各教室終了後
▷市外在住者9月15日(月)～21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
水曜	腰痛肩こり改善体操	午前 10 時 15 分 (40 分間)	4,590 円
	体力向上体操	午前 11 時	6,140 円
	ZUMBA GOLD	正午	9,200 円
	ピラティス	午後 1 時	9,200 円
	ストレッチ健康体操	午後 2 時	6,140 円
	やさしいヨガ	午後 3 時	9,200 円
	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	9,200 円
木曜	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
	機能改善エクササイズ・長期	正午	11,240 円
	エアロビクス	午後 1 時	6,140 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
	ストレッチ健康体操・長期	午後 4 時	11,240 円
	ステップエアロ	午後 7 時	9,200 円
金曜	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
	初級エアロビクス	午後 1 時	6,140 円
	やさしい筋トレ体操	午後 2 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	午後 7 時	6,140 円
	BOKWA ～ボクワ～	午後 1 時	9,200 円
	ZUMBA	午後 2 時	9,200 円
土曜	バランスボール	午後 3 時	8,430 円
	姿勢改善エクササイズ	午後 4 時	7,030 円
	フィジカルトレーニング	午後 5 時	8,430 円
	ヨガ	午後 7 時	9,200 円
	脂肪燃焼エアロビクス・長期	午前 10 時 30 分	10,210 円
	ZUMBA・長期	午前 11 時 30 分	15,320 円
日曜	バランスエアロ	午後 1 時	5,620 円

市文化協会文化祭

日時・内容 9月14日(日)午前10時30分開演Ⅱ民謡▽10月19日(日)午前10時開演Ⅱ歌謡▽11月1日(土)午前10時開演Ⅱ長唄・日舞・箏・尺八・新舞踊・太鼓・詩吟ほか▽11月8日(土)午後0時30分開演Ⅱ大正琴

会場 みかぼみらい館

観覧料 無料

問い合わせ 市文化協会事務局(生涯学習課内) ☎08228

うたごえ広場

「亜麻色の髪の乙女」や「達者でナ」、「桃色吐息」などの青春時代を思い出す懐かしい歌謡曲と一緒に歌って楽しみます。昔を懐かしむとともに、新たな出会いのきっかけにもなります。

日時 10月4日(土)午後1時30分～3時30分(午後0時30分開場)

会場 みかぼみらい館

講師 武井礼子さん(音楽講師)

定員 300人程度(先着順)
入場料 無料
問い合わせ 地域づくりセンター美土里 ☎0249

大人のテーブルマナーを学ぶ アイタッチ交流会

独身男女の出会いの場を提供する交流会を開催します。

日時 10月19日(日)午前11時～午後3時(午前10時30分受け付け)

会場 藤岡商工会議所

対象 結婚の意思がある独身の人(男性は市内在住・在勤の人)

定員 男女各20人(抽選)

参加料 女性Ⅱ3000円 男性Ⅱ6000円

その他 申し込み期間終了後、申込者全員へ詳細を追って案内します

申し込み 10月3日(金)までに

参加申込書(下記2次元コードを読み取ってダウンロード)に

記入して、メール・ファクス・郵送のいずれかで藤岡商工会議所女性会事務局(☎0270-1229・fujoka-cio.jp)に

〒375-0024 藤岡853-1

1へ
問い合わせ 藤岡商工会議所女性会事務局(☎0230・商業観光課 ☎02318)

講座・教室

スペイン語入門講座



スペイン語を初めて学ぶ人に向けた入門講座です。

日時 10月2日、12月4日の

木曜日午後7時～8時30分(全10回)

会場 総合学習センター北棟講師 ヒカル・タンジさん(市ALT)

対象 市内在住・在勤・在学の人または藤岡市国際交流協会会員

定員 15人(先着順、最少実施人数8人)

参加料 6000円(協会会員は4000円)

持ってくる物 筆記用具
申し込み・問い合わせ 9月19日(金)までにふじおか電子申請受付システム(下記2次元コードを読み取り)から申し込み
みまたは市国際交流協会事務局(企画課内 ☎02428)へ

ユネスコ協会 後期ベリダグダンス教室

日時 10月14日、11月11日、25日、12月2日・16日の火曜日午後1時30分～2時30分

会場 総合学習センター北棟講師 I L I C Oさん(ベリダグダンスインストラクター)

対象 女性

定員 16人(先着順、最少実施人数10人)

受講料 2500円

持ってくる物 運動のできる服装・タオル・飲み物

申し込み・問い合わせ 9月8日(月)～19日(金)にふじおか電子申請受付システム(詳細は下記2次元コードを読み取って確認)から申し込みまたは藤岡地方ユネスコ協会事務局(生涯学習課内 ☎026888)へ