

**教室時間** 1 時間(短い教室もあります)  
**開催日程** 一般コース全 8 回  
 各曜日の下段は長期コース(★印)の期間・回数  
 月曜日 4月3日～5月22日  
     プール教室 ～9月25日・全20回  
     フロア教室 ～8月28日・全20回  
 水曜日 4月5日～5月31日  
     プール教室 ～9月27日・全20回  
     フロア教室 ～8月30日・全20回  
 木曜日 4月6日～6月1日  
     フロア教室 ～8月24日・全18回

金曜日 4月7日～6月2日  
     フロア教室 ～9月1日・全20回  
 土曜日 4月1日～5月27日  
 日曜日 4月2日～5月28日  
 ※介護者休息プログラムは4月7日、5月12日の2回  
**対象** 18歳以上(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** 事務室前で午前9時30分から受け付け開始  
     ○プール・キッズフロア教室は3月15日(休)～  
     ○フロア教室は16日(休)～  
**問い合わせ** みずとびあ藤岡 ☎@0977

	内容	開始時間	参加料
月曜	大人水泳教室・中級A	午前11時	1,030円
	大人水中健康教室	午後2時	1,030円
	大人水泳教室・初級	午後3時	1,030円
	大人水泳教室・中級B	午後7時	1,030円
	泳力向上教室・長期 A	午後1時	4,110円★
水曜	大人水泳教室・初級	午前11時	1,030円
	アクアピクス	午後1時	2,060円
	らくらくマスターズ・上級	午後3時	2,570円
	アクアピクス	午後7時	2,060円
木曜	泳力向上教室・長期 B	午後2時	4,110円★
	大人水中健康教室	午前11時	1,030円
	大人水泳教室・中級B	午後2時	1,030円
	大人水泳教室・中級A	午後3時	1,030円
金曜	大人水泳教室・中級A	午後7時	1,030円
	大人水泳教室・わかばA・B	午前11時	各1,030円
	大人水泳教室・中級B	午後1時	1,030円
	大人水中健康教室	午後2時	1,030円
土曜	大人水泳教室・初級	午後7時	1,030円
	介護者休息プログラム (障がいのある人を介護している人)	午後3時	各1,030円
	小学生水泳教室・わかば	午前10時30分	1,030円
	小学生水泳教室・初級	午前11時30分	1,030円
日	幼児水泳教室・A・B	午後3時	各2,060円
	大人水泳教室・上級	午後7時	1,030円
	幼児水泳教室(年少児～年長児)	午前10時30分	2,060円
月曜	キッズスポーツ(小学1～3年生)	午後5時	2,570円
	幼児リズムダンス(4歳～年長児)	午後4時	2,570円
	キッズバレエ・長期(小学生) ※練習用シューズが別途必要	午後5時	6,690円★
	キッズダンス(年中児～小学2年生)	午後5時	2,570円
	ジュニアHIPHOP (小学2～6年生)	午後6時	2,570円
金曜	キッズフラダンス(年長児～中学生)	午後5時	2,570円
月曜	体力向上体操	午前10時15分 (45分間)	1,540円
	ZUMBA GOLD	正午	3,090円
	フラダンス	午後1時	3,090円
	ストレッチ健康体操	午後2時	2,060円
	脂肪燃焼エアロピクス	午後3時	2,060円
	エアロピクス	午後6時30分	2,060円
ボディシェイプ	午後7時30分	2,570円	

	内容	開始時間	参加料
月曜	初級エアロピクス・長期	午前11時	5,140円★
	ヨガ・長期	午後4時	7,710円★
水曜	腰痛・肩こり改善体操	午前10時15分 (45分間)	1,540円
	体力向上体操	午前11時	2,060円
	ZUMBA GOLD	正午	3,090円
	脂肪燃焼エアロピクス	午後1時	2,060円
	ストレッチ健康体操	午後2時	2,060円
	やさしいヨガ	午後3時	3,090円
	ヨガ	午後7時30分	3,090円
	脂肪燃焼エアロピクス・長期	午後6時30分	5,140円★
木曜	ストレッチ健康体操	午前10時15分 (45分間)	1,540円
	腰痛・肩こり改善体操	午前11時	2,060円
	ヨガ	午後2時	3,090円
	ヨガレッツ	午後3時	3,090円
金曜	エアロピクス	午後7時	2,060円
	エアロピクス・長期	午後1時	4,630円★
	ストレッチ健康体操・長期	午後4時	4,630円★
	ヨガ	午前10時15分 (45分間)	2,060円
土曜	ストレッチ健康体操	午前11時	2,060円
	太極拳	正午	2,060円
	初級エアロピクス	午後1時	2,060円
	フラダンス	午後4時	3,090円
	初級エアロピクス	午後6時30分	2,060円
	ダイエットエアロ	午後7時30分	2,570円
	腰痛・肩こり改善体操・長期	午後2時	5,140円★
	ステップエアロ	午前10時30分	3,090円
	初級エアロピクスサーキット	午前11時30分	2,570円
	ZUMBA センタオ	午後0時30分 (45分間)	2,590円
日曜	BOKWA ～ボクワ	午後1時15分 (45分間)	2,260円
	ZUMBA	午後2時	3,090円
	バランスボール	午後3時	3,090円
	姿勢改善エクササイズ	午後4時	2,570円
	フィジカルトレーニング	午後5時	3,090円
	中級エアロピクス	午後6時30分	2,570円
月曜	ヨガ	午後7時30分	3,090円
	脂肪燃焼エアロピクス	午前10時30分	2,060円
	ZUMBA	午前11時30分	3,090円
日曜	ヨガピラティス	午後0時30分	3,090円

## あなたも参加しませんか？

平成 29 年度定例教室の受講生を募集します。  
 初心者を対象にしていますので、誰でも参加することができます。  
**申し込み** 3月6日(月)～17日(金)に印鑑を持って生涯学習課・各地区公民館へ  
 ※申し込みが少ない場合は教室が開催できないことがあります  
**問い合わせ** ▷総合学習センター定例教室=生涯学習課(☎@6888)▷地区公民館教室=各地区公民館

### ■総合学習センター

教室名	曜日	開始時間	月額	定員
太極拳	水	午前10時	1,000円	25人
ストレッチ	水	午後1時30分	1,000円	25人
ヨガ	金	午後2時30分	1,000円	25人

### ■藤岡公民館(☎@0534)

教室名	曜日	開始時間	月額	定員
書道	第2・4月	午後1時30分	1,000円別	15人
初心者洋裁	第1・3金	午前9時30分	500円別	15人
寄せ植え	第2木	午前10時	2,500円	15人
刻字	第2・4木	午前9時30分	1,000円	15人
まゆクラフト	第2水	午後1時	1,000円	15人
初心者ヨガ	第2・4水	午後4時	500円	20人
キャンドルヨガ	第1・3木	午後7時	500円	15人

### ■神流公民館(☎@0809)

教室名	曜日	開始時間	月額	定員
陶芸	第1月	午後1時	500円別	20人
チャーム ストレッチ	第1・3水	午前10時30分	500円	10人
ゆらりヨガ	第1～4金	午後1時30分	1,000円	15人
革細工	第2・4木	午前10時	1,000円別	10人
茶道	第2・4火	午前10時	2,000円	10人

### ■小野公民館(☎@1239)

教室名	曜日	開始時間	月額	定員
茶道	第1・3火	午後1時30分	1,500円	15人
生け花	第2・4木	午後1時30分	2,500円	20人

### ー 表の見方 ー

- ・定員は全て先着順です
- ・月額費用の「込」は材料費・テキスト代を含み、「別」は含まない金額です

### ■美土里公民館(☎@1249)

教室名	曜日	開始時間	月額	定員
ヨガ	第1～4月	午後1時30分	1,000円	25人
水彩画	第1・3水	午前10時	1,000円	15人
書道	第2・4木	午前10時	1,000円	15人
料理	第1・3月	午前10時	2,000円	20人

### ■美九里公民館(☎@1334)

教室名	曜日	開始時間	月額	定員
高山社を知ろう	第4火	午後1時30分	無料	15人
軽スポーツ体験	第2木	午後1時30分	500円	15人
ボランティア体験	第3木	午後1時30分	無料	20人
童謡をうたう会	第4木	午後1時30分	無料	50人
ズンバ	第1・3金	午前10時	500円	20人
ヨガピラティス	第1・3金	午後1時	500円	25人

### ■平井公民館(☎@1240)

教室名	曜日	開始時間	月額	定員
歌唱	第2・4水	午後2時30分	1,000円	15人
絵てがみ	第2・4月	午後1時30分	1,000円	20人
ヨガ	第1～4木	午前9時30分	1,000円	15人

### ■鬼石公民館(☎@3881)

教室名	曜日	開始時間	月額	定員
刺し子	第2・4火	午前10時	500円別	10人
食育料理	第3水	午前10時	1,000円	10人
フラダンス	第1・3月	午前10時	500円	10人
季節を楽しむ 花あそび	第3水	午後1時30分	500円別	10人
初めてのウクレレ	第1・3火	午後1時30分	1,000円	10人
ノルディック ウォーキング	第1・3金	午前9時	1,000円別	10人
うまくなるカラオケ	第2火	午前10時	500円別	10人