

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(一部全7回コースあり)
 各曜日の下段は長期コース(★印)の期間・回数
 月曜日 4月2日～5月28日
 プール教室 ～7月30日・全16回
 フロア教室 ～8月20日・全18回
 水曜日 4月4日～5月23日
 プール教室 ～7月25日・全16回
 フロア教室 ～8月29日・全20回
 木曜日 4月5日～5月31日
 フロア教室 ～8月30日・全18回
 金曜日 4月6日～6月1日
 フロア教室 ～8月24日・全20回

土曜日 4月7日～6月2日
 日曜日 4月1日～5月27日
 ※介護者休息プログラムは4月6日、5月11日の2回
 ※キッズフラダンスは4月13日～・全7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・キッズ教室は3月14日(休)～
 ○フロア教室は15日(休)～
問い合わせ みずとびあ藤岡(☎②0977)

	内容	開始時間	参加料
プール教室	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	3,300円★
	大人水泳教室・初級	午前11時	1,030円
	アクアビクス	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
	アクアビクス	午後7時	2,060円
	泳力向上教室・長期B	午後2時	3,300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	
大人水泳教室・中級A	午後7時	1,030円	
金曜日	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
	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	
土曜日	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
	大人水泳教室・上級	午後7時	1,030円
日曜日	幼児水泳教室 (年少児～年長児)	午前10時30分	2,060円
キッズフロア教室	キッズスポーツ (小学1～3年生)	午後5時	2,570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HIP HOP (小学2～6年生)	午後6時	2,570円
金曜日	キッズフラダンス (年長児～中学生)	午後5時	2,570円
フロア教室	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(全7回)	午後1時	3,090円
	ストレッチ健康体操	午後2時	2,060円
	脂肪燃焼エアロビクス	午後3時	2,060円
エアロビクス	午後6時30分	2,060円	

	内容	開始時間	参加料
月曜日	ボディシェイプ	午後7時30分	2,570円
	初級エアロビクス・長期	午前11時	4,630円★
	ヨガ・長期	午後4時	6,940円★
水曜日	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
	脂肪燃焼エアロビクス	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
	脂肪燃焼エアロビクス・長期	午後6時30分	5,140円★
木曜日	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
	ヨガレッチ	午後3時	3,090円
	エアロビクス	午後7時	2,060円
	エアロビクス・長期	午後1時	4,630円★
フロア教室	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
	ストレッチ健康体操	午前11時	2,060円
	太極拳	正午	2,060円
	初級エアロビクス	午後1時	2,060円
	フラダンス(全7回)	午後4時	3,090円
	初級エアロビクス	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
土曜日	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
	初級エアロビクスサーキット	午前11時30分	2,570円
	BOKWA ～ボクワ～	午後1時	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
	中級エアロビクス	午後6時30分	2,570円
	ヨガ	午後7時30分	3,090円
日曜日	脂肪燃焼エアロビクス	午前10時30分	2,060円
	ZUMBA	午前11時30分	3,090円
	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30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。

定員 全ての教室で先着順
 ※初めて参加する人優先
その他 月額費用の「別」は別途、材料費・テキスト代がかかります。申し込みが少ない場合、教室が開催できないことがあります
申し込み・問い合わせ 3月5日(月)～16日(金)に
 印鑑を持って▷総合学習センター定例教室＝生涯学習課(☎②6888)▷各地区公民館教室＝各地区公民館へ

■ 総合学習センター (☎②6888)

教室名	曜日	開始時間	月額	定員
太極拳(初級)	水	午前10時	1,000円	25人

■ 藤岡公民館 (☎②0534)

教室名	曜日	開始時間	月額	定員
初心者洋裁	第2・4金	午前9時30分	500円別	15人
キャンドルヨガ	第1・3木	午後7時	500円	15人
まゆクラフト	第2水	午後1時30分	1,000円	15人
寄せ植え	第2木	午前10時	2,800円	15人
刻字	第2・4木	午前9時30分	1,000円	15人

■ 神流公民館 (☎②0809)

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
ヨガ	第1・3金	午後1時30分	500円	25人
ヨガ	第2・4金	午後1時30分	500円	25人

■ 小野公民館 (☎②1239)

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
ストレッチ(初級)	水	午前10時	1,000円	40人
ヨガ	火(月3回)	午後2時30分	1,000円	25人

■ 美土里公民館 (☎②1249)

教室名	曜日	開始時間	月額	定員
ストレッチ(中級)	第1～4水	午後1時	1,000円	30人
書道	第2・4木	午前10時	1,000円	15人
俳句	第1火	午前9時	500円	15人
料理	第2金	午前10時	1,000円	20人

■ 美九里公民館 (☎②1334)

教室名	曜日	開始時間	月額	定員
軽スポーツ	第2木	午前10時	500円	25人
童謡をうたう会	第4木	午前10時	無料	30人
ボクワ	第1・3木	午後7時30分	1,000円	25人
篆刻	第1・3金	午後1時30分	1,000円	10人
ヨガピラティス	第1・3金	午後1時	1,000円	25人

■ 平井公民館 (☎②1240)

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 (☎②3881)

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金	午前10時	1,000円	10人
仕事帰りの夜ヨガ	第2・4火	午後7時	500円	10人
お花	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