

令和2年度 自主事業 一覧 <4月～6月>

休館日：4/20（月） 5/18（月） 6/15（月）

	事業名	開催日時		対象および内容など	応募人数	参加費	講師	
1	はじめてのヨガ （朝）	4/6,13,27 5/11,25 6/1,8,22,29（全9回）	月	10：00～11：30	初心者でも気軽にご参加いただけるプログラム。 午前中にお時間のある方は、ぜひご参加ください。	25人	6,300円	伊藤 祥子
2	セバタクロー 体験教室	4/6,13,27 5/11,25 6/1,8,22,29（全9回）	月	19：30～21：30	セバタクローはバレーボールの“足バージョン” 基本的な ボールの扱い方やゲームなど。小学生から申込可。	30人	1回 500円	矢野 順也 奥 千春
3	やさしい ピラティス	4/6,13,27 5/11,25 6/1,8,22,29（全9回）	月	13：30～14：30	初心者の方から経験者まで大歓迎です。 目指せ！！美BODY！！	25人	4,500円	吉村 朋子
4	大人の 卓球教室	4/8,15,22 5/13,20 6/10（全6回）	水	【初心者】9：00～10：45 【経験者】11：00～12：45	サーブ、スマッシュなど各回課題を持ちながら、 楽しく卓球をおこないます。	各20人	4,200円	菊地 靖子
5	ベビーとママのヨガ &産後ダンス	4/22 5/13,27 6/10,24（全5回）	第2,4 水曜	10：00～10：50	対象：歩き始める前のお子さまと保護者ペア ※お子さまは首がすわっていること。	20組	1回 500円	谷脇 昭子
6	産後ママのための エクササイズ	4/22 5/13,27 6/10,24（全5回）	第2,4 水曜	11：10～12：00	産後の女性を中心に、ストレッチや軽い筋トレなどを おこないます。※お子さま同伴可	20人	1回 500円	谷脇 昭子
7	はじめての HIPHOP	4/8,15,22 5/27 6/3,10,24（全7回）	水	【未就学】16：00～16：50 【小学生】17：00～18：00	未就学コースは4歳からとなります。 みんなで一緒にLet's Dance！	【未就学】25人 【小学生】30人	3,500円	Aya
8	小学生 フットサルスクール	4/8,15,22 5/13,20,27 6/3,10,24（全9回）	水	【低学年】17：30～18：30 【高学年】18：40～19：40	基本的なボールの扱い方からゲームなど。 シューズ：靴底が紺色が透明のもの。	各30人	4,500円	知久 朋広
9	体育館で 個サル	4/8,15,22 5/13,20,27 6/3,10,24（全9回）	水	20：00～21：30	中学生以上から。仕事帰りのご参加もOK！ シューズ：靴底が紺色が透明のもの。	30人	1回 1,000円	知久 朋広
10	はじめてのヨガ （夜）	4/8,15,22 5/13,20,27 6/3,10,17,24（全10回）	水	20：00～21：00	初心者でも気軽にご参加いただけるプログラム。 夜にお時間のある方は、ぜひご参加ください。	25人	5,000円	吉村 朋子
11	骨盤体操	4/10,17,24 5/15,22,29 6/5,12,19,26（全10回）	金	15：30～16：30	日常生活での動きや癖で生じた 骨盤の歪みを正すエクササイズです。	25人	5,000円	高橋 綾子
NEW 12	キッズジャズ ダンス教室	4/6,13,27（全3回）	月	17：30～18：30	小学生対象。持ち物：運動のしやすい服装、飲み物 室内用シューズ（つま先が柔らかいもの）	10人	1,500円	平田 真夕
NEW 13	フラワー アレンジメント	4/4,27（全2回）	土、月	10：30～12：00	プリザーブドフラワーとソラフラワーを使用し “あじさいのリース”を作ります。※どちらかの日程を選択	各16人	各3,000円 （花材費・ 受講料込み）	前野 優子

お申込み開始日：令和2年3月9日（月）9：00～ お電話もしくは窓口にて。Tel予約OKです。※各教室先着順となります。定員になり次第、受付終了とさせていただきます。

☎：049-251-5555 Fax：049-251-5299 【電話対応時間】8：30～21：45 【支払受付時間】8：30～20：30