

㊸弓道教室を開催します

日時 5 月 7 日（月）～8 月 10 日（金） 昼の部：毎週月・木曜日 午前 10 時～正午
夜の部：毎週火・金曜日 午後 7 時～9 時

場所 橋爪弓道場（笠間市橋爪 604）

対象 高校生以上

定員 各 10 名（先着順）

参加費 1,000 円（3 か月）

申込方法 電話でお申し込みください。

申 問 橋爪弓道場 TEL 0296-78-1550、門井 了^{かどい りょう} TEL 090-1614-9032

門井 了^{かどい りょう} TEL 090-1614-9032

㊹ヨガ教室で心も体もリフレッシュしませんか

人気のヨガの入門クラスを開催します。ふるってご参加ください。

日時 4 月 23 日（月）、5 月 14 日（月）、28 日（月）

昼の部：午前 11 時 30 分～午後 0 時 30 分、夜の部：午後 7 時 30 分～8 時 30 分

場所 笠間市民体育館 2 階第 5 会議室（笠間市石井 2068-1）

講師 atha アタヨガ&タイ古式 代表兼インストラクター 小林 尚子^{こばやし なおこ}さん、インストラクター 石川 佳美^{いしかわ よしみ}さん

対象 15 歳以上

定員 各部 20 名（先着順）

参加費 1 回 500 円

持ち物 飲み物、フェイスタオル、上履き、ストレッチマットまたは大きめのタオル、お持ちの方はヨガブロック

申込方法 開催日の前日までに、窓口で直接または電話でお申し込みください。

受付時間 午前 8 時 30 分～午後 4 時 30 分

申・問 笠間市民体育館（日本スポーツ振興協会）TEL 0296-72-2101

㊺ベリーダンス教室で楽しく体を動かしませんか

ベリーダンス教室 5 回講座を開催します。趣味を持ちたい方や運動不足の方にオススメです。

エキゾチックな音楽に合わせて、基本の動きや簡単なステップで体を動かし、綺麗なボディラインを目指しましょう。男性も参加でき、ご夫婦での参加も大歓迎です。

日時 4 月 22 日（日）、5 月 6 日（日）、20 日（日）、6 月 3 日（日）、17 日（日）

午後 1 時～2 時 50 分

場所 総合公園管理棟 会議室（笠間市箱田 867-1）

講師 MIYUKI^{みゆき}さん（水戸アーツダンスアカデミー、シルクロードダンスアンサンブルインストラクター）

対象 高校生以上

定員 15 名（先着順）

参加費 2,500 円（全 5 回分）※初回にお支払いください。

持ち物 ヨガマット、飲み物、タオル、上履き

申込方法 窓口で直接または電話でお申し込みください。

受付時間 午前 8 時 30 分～午後 4 時 30 分（月曜日休館）

申・問 笠間市総合公園管理棟（日本スポーツ振興協会）TEL 0296-72-9330