

## ㊦6～7月「各種運動教室」の参加者を募集します

誰もが参加できる運動教室を毎月、笠間市総合公園および笠間市民体育館で開催していますので、ふるってご参加ください。各クラス初回の方は、無料体験を実施しています。

教室名	曜日等	期日	時間	内容	参加費
ピラティス教室	第1・3 火曜日	6月5日、19日、7月 10日、24日	午後6時30分 ～7時30分	インナーマッスル を鍛えるエクササ イズ	1回 500円
ヒップホップ教室 ①幼児・小学低学年 クラス ②小学高学年クラス	毎週 火曜日	6月5日、12日、19 日、26日、7月3日、 10日、24日、31日	①午後4時30分 ～5時20分 ②午後5時30分 ～6時20分	ヒップホップの ダンス教室	2,000円 (月謝制)
ヨガ教室	毎週 木曜日	6月7日、14日、21 日、28日、7月5日、 12日、19日、26日	午前10時30分 ～11時30分	人気の「ヨガ」 の入門クラス	1回 500円
エアロビクス教室	毎週 土曜日	6月2日、9日、16日、 23日、7月7日、 (14日、21日、28日 は市民体育館)	午後1時15分 ～3時	エアロビクスで 楽しく有酸素運 動	2,000円 (月謝制)
ズンバ教室	毎週 土曜日	6月2日、9日、16 日、23日、7月7日、 (14日、21日、28日 は市民体育館)	午後3時30分 ～4時30分	世界の音楽を取り 入れたダンス エクササイズ	1回 500円

**場所** 笠間市総合公園（笠間市箱田 867-1）※開催場所が変更になる場合があります。

**申・問** 笠間市指定管理者 NPO 日本スポーツ振興協会 TEL 0296-72-9330

教室名	曜日等	期日	時間	内容	参加費
健康運動体操	毎週 月曜日	6月4日、11日、 18日、25日、7月2日、 9日、16日、23日、 30日	午前10時 ～11時30分	肩こり、腰痛予 防、歩ける寿命 の延伸が目的の 体操	1回 500円
ヨガ ①昼の部 ②夜の部	毎週 月曜日	6月4日、11日、 18日、25日、 7月2日、9日、16 日、23日、30日	①午前11時30分 ～午後0時30分 ②午後7時30分 ～午後8時30分	人気の「ヨガ」 の入門クラス	1回 500円
リズムウォーク	毎週 木曜日	6月7日、14日、28日、 7月12日、19日、 26日	午後2時～3時	ステップを使っ た有酸素運動	1回 500円
キッズ トレーニング (小学生)	毎週 金曜日	6月8日、15日、 28日、7月6日、 27日	午後4時30分 ～5時30分	遊びを取り入れ たコーディネー ション運動教室	2,000円 (月謝制)

**場所** 笠間市民体育館（笠間市石井 2068-1）※開催場所が変更になる場合があります。

**申・問** 笠間市指定管理者 NPO 日本スポーツ振興協会 TEL 0296-72-2101

### 【共通】

**定員** 各教室 20名程度（先着順）

**持ち物** 飲み物、タオル、上履き、ストレッチマット等

※教室によって異なりますので、お問合せください。

**申込方法** 窓口で直接または電話でお申し込みください。（午前8時30分～午後4時30分まで）