

㊼ 10月～11月「各種運動教室」

誰もが参加できる運動教室を毎月開催していますので、ふるってご参加ください。

教室名	曜日等	期日	時間	参加費
ピラティス教室	第1・3 火曜日	10月2日、16日 11月6日、20日	午後6時30分 ～7時30分	1回500円
ダンスリリース教室 (ズンバ&ヨガ)	毎週 火曜日	10月2日、16日、23日、30日 11月6日、13日、20日、27日	午後2時～3時	1回500円
テニス教室 (初級・エンジョイコース各定員8名) ※初回無料体験	毎週 水曜日	10月3日、10日、17日、24日 11月7日、14日、21日、28日	午前10時 ～11時30分	月4,200円 (月謝制)
ヨガ教室	毎週 木曜日	10月4日、11日、18日、25日 11月1日、8日、15日、22日	午前10時30分 ～11時30分	1回500円
シェイプアップ教室	毎週 土曜日	10月6日、13日、20日、27日 11月3日、10日、17日、24日	午前10時 ～11時	1回500円
エアロビクス教室	毎週 土曜日	10月6日、13日、20日、27日 11月3日、10日、17日、24日	午後1時15分 ～3時	月2,000円 (月謝制)
ズンバ教室	毎週 土曜日	10月6日、13日、20日、27日 11月3日、10日、17日、24日	午後3時30分 ～4時30分	1回500円

会場 笠間市総合公園（笠間市箱田 867-1）

申・問 笠間市総合公園管理棟 TEL 0296-72-9330

教室名	曜日等	期日	時間	参加費
健康運動体操	毎週 月曜日	10月1日、8日、15日、29日 11月5日、12日、19日、26日	午前10時 ～11時30分	1回500円
タイ古式ヨガ教室 ① 昼間 ② 夜間	毎週 月曜日	10月1日、8日（①のみ）、 15日、29日 11月12日、19日、26日	①午前11時30分 ～12時30分 ②午後7時30分 ～8時30分	1回500円
リズムウォーク教室	毎週 木曜日	10月4日、18日、25日 11月1日、8日、15日、22日、29日	午後2時～3時	1回500円
キッズトレーニング ※初回無料体験	毎週 金曜日	10月12日、19日 11月2日、16日	午後4時30分 ～5時30分	月2,000円 (月謝制)

会場 笠間市民体育館（笠間市石井 2068-1）

定員 各教室20名程度（先着順）

申・問 笠間市民体育館 TEL 0296-72-2101

【共通】

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、お問い合わせください。

申込方法 窓口に直接または電話でお申し込みください。

申込期限 開催日の前日

受付時間 午前8時30分～午後4時30分

※開催場所が変更になる場合があります。