

㊼ 2～3 月 各種運動教室

誰もが参加できる運動教室を開催しています。どなたもふるってご参加ください。

教室名	日時	時間	内容	参加費
健康運動体操	2月12日、18日、25日、 3月4日、11日、18日、25日 ※毎週月曜日（2月12日のみ火曜日）	午前10時 ～11時30分	肩こり、腰痛予防と歩ける寿命の延伸を目的とした体操	1回 500円
リズムウォーク	2月14日、21日、28日、3月7日、 14日、21日、28日 ※毎週木曜日	午後2時 ～3時	歩く動作が中心のエアロビクス入門クラス	

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

教室名	日時	時間	内容	参加費
ピラティス教室	2月19日、3月5日、19日 ※第1・3火曜日	午後6時30分 ～7時30分	女性に人気のエクササイズ	1回 500円
ヨガ教室	2月19日、26日、3月5日、 12日、19日、26日 ※毎週火曜日	午後6時30分 ～7時30分	人気のヨガ教室の夜間の部	1回 800円
ダンスリリース教室	2月19日、26日、3月5日、 12日、19日、26日 ※毎週火曜日	午後2時～3時	30分ズンバ+30分ヨガのレッスン	1回 500円
ヨガ教室	2月14日、21日、28日、 3月14日、21日、28日 ※毎週木曜日	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
テニス教室 ①小学生 ②大人基礎 ③大人応用	2月16日、3月2日、16日 ※月2回	①午前9時～10時 ②、③午前10時15分 ～11時25分	ラケット無料貸し出しします	1回 1,100円
エアロビクス教室	2月16日、23日、3月2日、 9日、16日、23日 ※毎週土曜日	午後1時15分 ～3時	楽しく有酸素運動を行います	2,000円 月謝制
ズンバ教室	2月16日、23日、3月2日、 9日、16日、23日 ※毎週土曜日	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

【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 クラス開催前日までに各開催場所窓口で直接または電話でお申し込みください。

※受け付け時間は午前 8 時 30 分～午後 5 時までです。