

⑫ 5~6月 笠間市総合公園の運動教室

誰もが参加できる運動教室を毎月、総合公園で開催しています。どなたでもふるってご参加ください。テニス教室は初回無料体験実施中です。

教室名	日時		内容	参加費
ピラティス	5月12日、26日 6月2日、16日 ※月2回火曜日	午後6時30分 ～7時30分	女性に人気のエクササイズ	500円/回
ヨガ	5月1日、8日、15日 22日、6月5日 12日、19日、26日 ※毎週金曜日	午前10時30分 ～11時30分	今、人気の「ヨガ」の入門クラス 心も体もリフレッシュ	500円/回
テニス 大人基礎クラス 大人応用クラス	5月6日、13日 20日、27日、6月3日 10日、17日、24日 ※毎週水曜日	午前10時 ～11時30分	ラケット無料貸し出しします	4,200円/月
テニス ①小学生 ②大人基礎 ③大人応用	5月17日、31日 6月7日、13日 ※月2回（土日）	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 定員：6名	① 800円/回 ②、③ 1,100円/回
シェイプ アップ	5月2日、9日 16日、23日、30日 6月6日、13日 20日、27日 ※毎週土曜日	午前10時 ～11時	インナーマッスルを鍛えるエクササイズ	500円/回
エアロ ビクス	5月2日、9日 16日、23日、30日 6月6日、13日 20日、27日 ※毎週土曜日	午後1時15分 ～3時	楽しく有酸素運動を行なうエアロビクス	2,000円/月
ズンバ		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	500円/回

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。

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、申し込みの際お問合せください。

申込方法 教室開催前日までに総合公園管理事務所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分から午後5時までです。

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

新型コロナウイルス感染症が疑われる場合の電話相談窓口

帰国者・接触者相談センター

茨城県庁内 TEL 029-301-3200 24時間（土日・祝日も実施）

FAX 029-301-6341

中央（旧水戸）保健所 TEL 029-241-0100 9時～17時（平日のみ）