

③ 7・8月「各種運動教室」

申・問 NPO日本スポーツ振興協会 総合公園：Tel 0296-72-9330 市民体育館：Tel 0296-72-2101

どなたでも参加できる運動教室を毎月、総合公園と市民体育館でそれぞれ開催しています。
初回の方は無料で体験できます。お気軽にご参加ください。

開催場所 総合公園(笠間市箱田 867-1) ※変更になる場合があります。

教室名	開催日時	参加費	
ヒップホップ教室 小学1～3年生クラス	7月5日・12日・26日、 8月2日・9日・16日・23日	午後5時30分～6時20分	2,000円/月
ヒップホップ教室 小学4～6年生クラス			
ピラティス教室	7月12日・26日、8月9日・23日	午後6時30分～7時30分	500円/回
テニス教室 初心者クラス	7月6日・13日・20日・27日、 8月3日・10日・17日・24日	午前10時～11時30分	4,200円/月
テニス教室 経験者クラス			
ヨガ教室	7月1日・8日・15日・22日、 8月5日・12日・19日・26日	午前10時30分～11時30分	500円/回
シェイプアップ	7月2日・9日・16日・23日、 8月6日・20日・27日	午前10時～11時	500円/回
エアロビクス		午後1時15分～3時	2,000円/月
ズンバ		午後3時30分～4時30分	500円/回

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

教室名	開催日時	参加費	
高齢者のための 筋力アップ 健康運動	7月4日・11日・18日、8月1日 ・8日・15日・23日・29日 ※7月4日、8月1日は初心者向け	午前10時～11時30分	500円/回
リズムウォーク	7月7日・14日・21日、 8月4日・18日・25日	午後2時～3時	
月曜こどもテニス	7月4日・11日・19日・25日、 8月1日・8日・15日・23日	①小学1～3年生 午後4時30分～5時20分 ②小学4～6年生 午後5時30分～6時20分	2,000円/月
水曜こどもテニス	7月6日・13日・20日・27日、 8月3日・10日・17日・24日		
木曜こどもテニス	7月7日・14日・21日・28日、 8月4日・18日・25日		
金曜こどもテニス	7月8日・15日・22日・29日、 8月12日・19日・26日		

定員 各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(教室により異なりますので、お問い合わせください)

申込方法 開催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