


9月5日(木)10時から受付開始、【1月期】は12月3日(火)10時から受付開始


□金額には消費税が含まれています。


□休館日等により、特定週が変更になる場合があります。複数の講座をご受講される場合は日程の重複にご注意ください。


□講義日時欄の※印は特定週が変更となっております。


□《3か月講座》は受講料を3か月毎にお支払いいただきます。

講座名	初心者でも簡単！ノルディックウォーク	
講師名	入江 秀夫 (茨城県ノルディック・ウォーク連盟ウォーキングライフマイスター)	
講義日時	金曜 10時～12時 ①10/4 ②11/1 ③12/6 ④1/10 ⑤2/7 ⑥3/7	
受講料 (6回分)	会員 6,600 円 一般 10,560 円	
講座内容	<p>水戸市近郊に出かけて行き、毎回3～5キロ程度歩きます。景色を楽しみながら歩くことで心身をリフレッシュしましょう。丁寧に指導しますので初心者でも安心です。</p> <p>※現地(水戸市近郊)集散、雨天時は予備日に振替えます。 ※①ノルディック・ウォーク基本の習得(千波湖一周) ②千波湖、偕楽園周辺コース ③逆川緑地公園、水戸芸術館コース ④ひたちなか海浜公園コース ⑤笠間芸術の森公園コース ⑥大洗磯前神社コース ※コースは変更する場合があります。 ※ポールをお持ちでない方は1回500円でレンタルが可能です。</p>	

講座名	はじめませんか“スポーツ吹矢”①／②	
講師名	木内 由美子 (日本スポーツウエルネス吹矢協会上級公認指導員)	
講義日時	第2、第4土曜 ①12時30分～14時30分 ②15時～17時 ①11/9 ②11/23 ③12/14 ④12/28 ⑤1/11 ⑥1/25 ⑦2/8 ⑧2/22 ⑨3/8 ⑩3/22	
受講料 (10回分)	会員 18,700 円 一般 22,000 円	
道具代	道具(筒、矢セット)は、初回に講師とご相談の上、ご購入いただきます。 (約15,000円～20,000円)	
講座内容	<p>スポーツ吹矢は、腹式呼吸法により、心身の健康維持が図られるスポーツです。的に矢を命中させた時の爽快感も格別で老若男女、どなたでも楽しめます。</p>	

講座名	午後のハワイアン・フラダンス	
講師名	マカラプア キエレ 浩美 (レイモミ小野フラスクール講師)	
講義日時	第2、第4木曜 13時30分～15時 ※特定週変更 ①10/10 ※②10/17 ③11/14 ④11/28 ⑤12/12 ⑥1/9 ⑦1/23 ⑧2/13 ⑨2/27 ⑩3/13	
受講料	会員 18,700 円	
(10回分)	一般 22,000 円	
講座内容	これから「はじめたい」方も、ゆっくりペースで「つづきたい」方も。少しずつ、無理なく、楽しく踊りましょう。 ※レイレファ三戸監修	

講座名	体幹を鍛えるバレエストレッチ 《3か月講座》	
講師名	山崎 恵 (バレエ講師)	
講義日時	火曜 13時～14時30分	
10月期 (10月～12月)	①10/1 ②10/8 ③10/15 ④10/22 ⑤11/5 ⑥11/12 ⑦11/19 ⑧11/26 ⑨12/10 ⑩12/17	
1月期 (1月～3月)	①1/7 ②1/14 ③1/21 ④1/28 ⑤2/4 ⑥2/18 ⑦2/25 ⑧3/4 ⑨3/11 ⑩3/18	
受講料	会員 22,000 円	
(10回分)	一般 23,650 円	
講座内容	綺麗な音楽に合わせて楽しく体を動かします。続けると強くて柔軟性のある、美しい体に変化し、姿勢も良くなります。 体が硬くても、大人からでも、久しぶりでも大丈夫です。 明るい雰囲気のカラスですのでお気軽に仲間に加わりませんか？丁寧に指導を致します。	

講座名	ヨガで健康リラックス	
講師名	庄子 千尋 (全米ヨガアライアンスRYT200認定 ヨガインストラクター)	
講義日時	第2、第4火曜 18時30分～20時 ①10/8 ②10/22 ③11/12 ④11/26 ⑤12/10 ⑥12/24 ⑦1/14 ⑧1/28 ⑨2/25 ⑩3/11	
受講料	会員 18,700 円	
(10回分)	一般 22,000 円	
講座内容	ヨガで呼吸と姿勢を見直して、いつまでも健康でサビにくい身体作りをしませんか？初めての方、身体が硬い方、ヨガを深めたい方、どなたでも大丈夫！ご自身のペースに合わせて、私が一人一人サポートします。一緒に楽しくヨガをしましょう！	