


※金額はすべて消費税が含まれております。

スポーツ

講座名	ノルディックウォークで山歩き		
講師名	渡辺 公裕 (茨城県ノルディック・ウォーク連盟副会長)		
講義日時	第2、第4木曜 10時～12時		
	①10/14 館内 ②10/28 小田城址～宝篋山小田休憩所 約4km ③11/11 牛久沼かっぱの小径コース 約6km ④11/25 筑波山旧参道コース 傾斜地約4km(体感6km) ⑤12/9 小町の館～小野越峠ハイキングコース 傾斜地約4km(体感8km) ⑥12/23 筑波山白雲橋コース 傾斜地約2km(体感10km) * 10/14以外は館外(現地集散)となります。		
受講料	会員	6,600 円	
(6回分)	一般	9,900 円	
講座内容	身体への負担が少なく、運動効果は通常歩行より30%UP！今人気の全身運動です。つくば市周辺の低山を歩き、最終回は筑波山に挑戦します。		

講座名	やさしい健康ヨガ【リフレッシュクラス/コアクラス】		
講師名	秋山 千秋 (理学療法士、AJYAヨガインストラクター2級)		
講義日時	【リフレッシュクラス】全身を使って疲労回復、心もスッキリ 第1、第3金曜 10時～11時30分 ①10/1 ②10/15 ③11/5 ④11/19 ⑤12/3 ⑥12/17 ⑦1/21 ⑧2/4 ⑨2/18 ⑩3/4		
	【コアクラス】コア(深層筋)を鍛えて若々しい身体づくり 第2、第4金曜 10時～11時30分 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	16,500 円	
(各10回)	一般	19,800 円	
講座内容	一つ一つの動きを丁寧に、呼吸とポーズで心と体を整えていきます。免疫力の向上にもつながります。		