３月６日（木）１０時から受付開始、【７月期】は６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。

□《3か月講座》は受講料を3か月毎にお支払いただきます。

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	
	①4/4　②5/9　③6/6　④7/4　⑤9/12	
受講料 （5回分）	会員　　5,500 円	
	一般　　8,800 円	
講座内容		
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。 ※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茨城県植物園コース ※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。		

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	
	①4/12　②4/26　③5/10　④5/24　⑤6/14 ⑥6/28　⑦7/12　⑧7/26　⑨8/23　⑩9/13	
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		
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。		

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	
	①4/10　②4/24　③5/8　④5/22　⑤6/12 ⑥6/26　⑦7/10　⑧7/24　⑨8/28　⑩9/11	
受講料 （10回分）	会員　　18,700 円	
	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「つづけたい」方も。少しずつ、無理なく、楽しく踊りましょう。 ※レイレフア三戸監修		

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	
4月期 （4月～6月）	①4/1　②4/8　③4/15　④4/22　⑤5/13 ⑥5/20　⑦/5/27　⑧6/3　⑨6/10　⑩6/17	
7月期 （7月～9月）	①7/1　②7/8　③7/15　④7/22　⑤8/5 ⑥8/19　⑦8/26　⑧9/2　⑨9/9　⑩9/16	
受講料 （10回分）	会員　　22,000 円	
	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。 　明るい雰囲気のク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	
	①4/8　②4/22　③5/13　④5/27　⑤6/10 ⑥6/24　⑦7/8　⑧7/22　⑨8/26　⑩9/9	
受講料 （10回分）	会員　　18,700 円	
	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！		