

3月8日(金)10時から受付開始、【7月期】は6月1日(土)10時から受付開始

※金額には消費税が含まれています。

※《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	<b>初心者でも簡単！ノルディックウォーク</b>		
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 ①4/5 ②5/10 ③6/7 ④7/5 ⑤9/13		
受講料	会員	5,500 円	
(5回分)	一般	8,800 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・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。</p>		

講座名	<b>はじめませんか“スポーツ吹矢”①／②</b>		
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 ①4/13 ②4/27 ③5/11 ④5/25 ⑤6/8 ⑥6/22 ⑦7/13 ⑧7/27 ⑨8/10 ⑩9/14		
受講料	会員	18,700 円	
(10回分)	一般	22,000 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> <p>※消耗品代は別途いただきます。</p>		

講座名	<b>午後のハワイアン・フラダンス</b>		
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 ①4/11 ②4/25 ③5/9 ④5/23 ⑤6/13 ⑥6/27 ⑦7/11 ⑧7/25 ⑨8/22 ⑩9/12		
受講料	会員	18,700 円	
(10回分)	一般	22,000 円	
講座内容	<p>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。</p> <p>※レイレファ三戸監修</p>		

講座名	<b>ヨガで健康リラックス</b>		
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		
	①4/9 ②4/23 ③5/14 ④5/28 ⑤6/11 ⑥6/25 ⑦7/9 ⑧7/23 ⑨8/27 ⑩9/10		
受講料 (10回分)	会員	18,700 円	
	一般	22,000 円	
講座内容			
<p>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！</p>			

講座名	<b>体幹を鍛えるバレエストレッチ 《3か月講座》</b>		
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)	①4/2 ②4/9 ③4/16 ④4/23 ⑤5/7 ⑥5/14 ⑦5/21 ⑧5/28 ⑨6/4 ⑩6/11		
7月期 (7月～9月)	①7/2 ②7/9 ③7/16 ④7/23 ⑤8/6 ⑥8/20 ⑦8/27 ⑧9/3 ⑨9/10 ⑩9/17		
受講料 (10回分)	会員	22,000 円	
	一般	23,650 円	
講座内容			
<p>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。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。</p>			