

講座のご案内



寒さ対策！免疫力を高めよう！

教室名	基本曜日	時間	無料体験日	備考
体軸体操	第1・2・3火曜	10:00～11:30	12/13 (火) 12/20 (火)	18歳～シニア対象 持ち物：ヨガマット
大東流 合気柔術	第1・2・4木曜 (月3回)	①14:00～16:00 ②19:00～21:00	12/15 (木) 12/22 (木)	両日ともに見学のみ 他の時間帯も可能 要相談
太極拳	①第1・2・3火曜 ②第1・2・3木曜	①13:30～15:00 ② 9:30～11:00	①12/13(火) ②12/ 8(木)	
フラダンス	第2・4木曜 (月2回)	13:30～14:30	12/ 8 (木) 12/22 (木)	
姿勢美人ヒーリングウォーク	第1・3火曜 (月2回)	19:30～20:50	12/ 6 (火) 12/20 (火)	
硬式テニス	①火曜日クラス ②土曜日クラス ③日曜日クラス	小学生 17:20～18:50 中学生～大人 19:00～20:30	① 12/13(火) ② 12/10(土) ③ 12/11(日)	ラケットレンタル要相談
マインドフルネス瞑想	第1・2・3金曜 (月3回)	10:00～11:00 (初回は10:00～11:30)	12/ 9 (金) 12/16 (金)	持ち物： 座るのに使うクッション類 (座れない方は椅子を使用)
腰痛・膝痛予防	第1・3木曜 (月2回)	13:30～14:30	12/ 1 (木) 12/15 (木)	
ベリーダンス	① 第2・4水曜 ② 第1・3土曜	① 14:00～15:00 ② 18:30～19:30	① 12/14(水) ② 12/17(土)	

○場 所：山梨市民総合体育館

○受講料：無料体験 各教室1回可能

※申込方法は、事前にお電話又は直接ご来館下さい。

山梨市民総合体育館

山梨市上石森 701

TEL0553-22-5600