

水泳初心者 (クロール)

水慣れからクロールまでマスターすることを目的に、初心者を対象に行います。

第1期 募集期間 3/23～4/4 実施期間 4/8～6/17
 第2期 募集期間 6/15～6/30 実施期間 7/1～9/30
 時間 13:00～14:00 曜日/回数 月曜日/全8回
 場所 25mプール 受講料 税込 ¥5,000
 対象・定員 成人 10名

水泳～長距離クロール習得～

25M以上クロールで泳げる方対象に、クロールで長く泳げるようになることを目標に実施します。

募集期間 3/23～4/4 実施期間 4/8～6/17
 時間 14:30～15:30 曜日/回数 月曜日/全8回
 場所 25mプール 受講料 税込 ¥5,000
 対象・定員 成人 10名

水泳～初心者背泳ぎ～

背浮きからの立ち方、姿勢の練習を行い、キック・スイムへと進むことを目標に行います。

募集期間 6/15～6/30 実施期間 7/1～9/30
 時間 14:30～15:30 曜日/回数 月曜日/全8回
 場所 25mプール 受講料 税込 ¥5,000
 対象・定員 成人 10名

夏休み短期陸上 (低学年)

あらゆるスポーツの基礎になる走る運動。楽しく運動に親しみ、足が速くなるコツや体力をつけることが目標です。

募集期間 6/15～6/30 実施期間 7/24～7/26
 時間 9:30～10:30 曜日/回数 水・木・金曜日/全3回
 場所 タビック県総合体育館
 対象・定員 低学年 15名 受講料 税込 ¥2,500

テニス教室 (一般・きッズ)

初心者を対象に、ボール・ラケットに慣れるところから始めます。まったくの初心者でも簡単にできますよ!

教室名	実施期間	時間	曜日/回数	場所	対象・定員	受講料	募集期間
第1期 はじめてのキッズテニス①水曜	5/8～6/26	15:00～16:00	水曜日/7回	レクドーム	4歳～小学1年生 10名	¥3,500 (保険税込)	4/20～5/6
第2期 はじめてのキッズテニス①水曜	7/3～9/18	15:00～16:00	水曜日/7回	レクドーム	4歳～小学1年生 10名	¥3,500 (保険税込)	6/15～6/30
第1期 はじめてのキッズテニス①木曜	5/9～6/27	15:00～16:00	木曜日/7回	レクドーム	4歳～小学1年生 10名	¥3,500 (保険税込)	4/20～5/6
第2期 はじめてのキッズテニス①木曜	7/4～9/19	15:00～16:00	木曜日/7回	レクドーム	4歳～小学1年生 10名	¥3,500 (保険税込)	6/15～6/30
第1期 はじめてのキッズテニス②水曜	5/8～6/26	16:00～17:00	水曜日/7回	レクドーム	小学1年～4年生 10名	¥3,500 (保険税込)	4/20～5/6
第2期 はじめてのキッズテニス②水曜	7/3～9/18	16:00～17:00	水曜日/7回	レクドーム	小学1年～4年生 10名	¥3,500 (保険税込)	6/15～6/30
第1期 はじめてのキッズテニス②木曜	5/9～6/27	16:00～17:00	木曜日/7回	レクドーム	小学1年～4年生 10名	¥3,500 (保険税込)	4/20～5/6
第2期 はじめてのキッズテニス②木曜	7/4～9/19	16:00～17:00	木曜日/7回	レクドーム	小学1年～4年生 10名	¥3,500 (保険税込)	6/15～6/30
教室名	実施期間	時間	曜日/回数	場所	対象・定員	受講料	募集期間
第1期 はじめてのテニス (午前) 木曜	5/9～6/27	9:30～11:00	木曜日/7回	レクドーム	成人16名	¥4,000 (保険税込)	4/20～5/6
第2期 はじめてのテニス (午前) 木曜	7/4～9/19	9:30～11:00	木曜日/7回	レクドーム	成人16名	¥4,000 (保険税込)	6/15～6/30
第1期 はじめてのテニス 水曜夜間	7/3～9/18	19:00～21:00	水曜日/7回	レクドーム	成人16名	¥4,000 (保険税込)	6/15～6/30

キッズ英会話

英語の歌やカードを使って、まずは楽しく英語にふれましょう!

第1期 募集期間 3/23～4/4 実施期間 4/10～9/25 時間 15:00～16:00 曜日/回数 水曜日/全18回 場所 郷土館 対象・定員 3・4歳 10名 受講料 税込 ¥10,000

第1期 募集期間 3/23～4/4 実施期間 4/10～9/25 時間 16:00～17:00 曜日/回数 水曜日/全18回 場所 郷土館 対象・定員 5・6歳 10名 受講料 税込 ¥10,000

第1期 募集期間 3/23～4/4 実施期間 4/10～9/25 時間 17:00～18:00 曜日/回数 水曜日/全18回 場所 郷土館 対象・定員 7・8歳 10名 受講料 税込 ¥10,000

はじめてのクラフトバンド

はじめての方でも作れる、クラフトバンドを使ったバッグや小物を作ります。

第1期 基本編みバック 募集期間 4/27～5/19 実施期間 6/12～6/19 ※抽選会 5/24(金) 9:00 時間 9:30～12:30 曜日/回数 水曜日/全2回 場所 管理事務所2階 受講料 税込 ¥1,500 対象・定員 成人 20名

中級クラフトバンド

クラフトバンドを使ったバッグや小物を作ります。

第1期 ふた付バスケケット 募集期間 4/13～4/25 実施期間 5/8～5/22 ※抽選会 4/26(金) 9:00 時間 9:30～12:30 曜日/回数 水曜日/全3回 場所 管理事務所2階 受講料 税込 ¥1,500 対象・定員 各日程 成人 15名

第2期 花結びのカゴ 募集期間 7/20～8/1 実施期間 8/21～9/4 ※抽選会 8/2(金) 9:00 時間 9:30～12:30 曜日/回数 水曜日/全3回 場所 管理事務所2階 受講料 税込 ¥1,500 対象・定員 各日程 成人 15名

大人の英会話

会話を楽しみながら、英語を学ぼう!

第1期 英会話教室 募集期間 3/23～4/4 (時間) 11:00～12:00 実施期間 4/5～9/27 (場所) 郷土館 曜日/回数 金曜日/全18回 受講料 税込 ¥10,000 対象・定員 成人 10名

蚊取り線香 & 防虫スプレー

外で楽しく遊ぶため、虫除けグッズを手作りしませんか!?

募集期間 6/1～6/16 実施期間 6/28 時間 14:00～16:00 曜日/回数 日曜日/全1回 場所 郷土館 受講料 税込 ¥2,500 対象・定員 成人 20名

eco ラップ作り

地球にやさしいエコラップを手作りしませんか!?

募集期間 6/15～6/30 実施期間 7/12 時間 14:00～16:00 曜日/回数 日曜日/全1回 場所 郷土館 受講料 税込 ¥2,500 対象・定員 成人 20名

多肉植物アレンジメント

ブックとかわいい多肉植物をアレンジメントします。

第1期 募集期間 4/20～5/6 実施期間 5/18 第2期 募集期間 8/31～9/16 実施期間 9/23 時間 10:00～12:00 曜日/回数 土曜日 場所 第1期 タビスタ会議室 第2期 管理事務所2階 受講料 税込 ¥2,500 対象・定員 成人 20名

カービング

ナイフ1本で、石鹸や果物・野菜に草花などの華やかで繊細な彫刻を施します。

第1期 募集期間 3/23～4/14 実施期間 4/22～6/24 第2期 募集期間 6/15～6/30 実施期間 7/1～9/30 時間 10:00～12:00 曜日/回数 月・金曜日/全10回 場所 郷土館 受講料 税込 ¥3,500 対象・定員 成人 20名

プリザーブドフラワーアレンジメント

第1期 壁掛けフライングリース! 第2期 敬老の日に花束を!

第1期 募集期間 6/1～6/16 実施期間 6/29 第2期 募集期間 8/17～9/1 実施期間 9/7 時間 10:00～12:00 曜日/回数 土曜日 場所 第1期 タビスタ会議室 第2期 管理事務所2階 受講料 税込 ¥2,500 対象・定員 成人 20名

健康教室

午前ヨガ

体が硬くても、大丈夫! シンプルヨーガで心と体を整えていきます。

第1期 募集期間 4/20～5/6 実施期間 5/9～7/18 第2期 募集期間 7/20～8/18 実施期間 8/22～11/7 時間 11:00～12:30 日数/回数 木曜日/全10回 場所 タビック県総合体育館 記者室 受講料 税込 ¥5,000 対象・定員 成人 20名

リフレッシュボクシング

パンチとステップのコンビネーションを音楽に合わせながら打ち、脂肪燃焼、筋力アップ、ストレス発散につなげましょう!

第1期 募集期間 4/20～5/6 実施期間 5/20～9/2 時間 19:00～20:00 曜日/回数 月曜日/全10回 場所 タビック県総合体育館 会議室 受講料 税込 ¥2,500 対象・定員 成人 20名

夜間ピラティス

姿勢やプロポーション維持に必要な体幹(core)、筋肉の柔軟性と強さを鍛え、血流の改善、心身の緊張をほぐし、ダイエット効果も期待できます。

第1期 募集期間 4/20～5/6 実施期間 5/22～9/4 時間 19:00～20:30 日数/回数 水曜日/全10回 場所 タビック県総合体育館 会議室 受講料 税込 ¥5,000 対象・定員 成人 20名

夜間ヨガ

体の歪み偏りを修正し、呼吸法などを学びながら心身ともにリラックスすることで姿勢を正し、ケガの予防や美容に役立ちます。

第1期 募集期間 4/20～5/6 実施期間 5/9～6/13 第2期 募集期間 6/1～6/16 実施期間 6/20～7/25 第3期 募集期間 7/20～8/18 実施期間 8/22～10/3 時間 19:00～21:00 曜日/回数 木曜日/全5回 場所 サブアリーナ 受講料 税込 ¥3,000 対象・定員 成人 30名

朝ヨーガ

朝日を浴びながら、心と体を整えます。

募集期間 随時募集 (講師へ連絡) 実施期間 第2・4日曜日 時間 朝6時～7時 シーズン別時間帯あり 対象・定員 10名程度 場所 多目的広場 受講料 税込 ¥1,500/1回