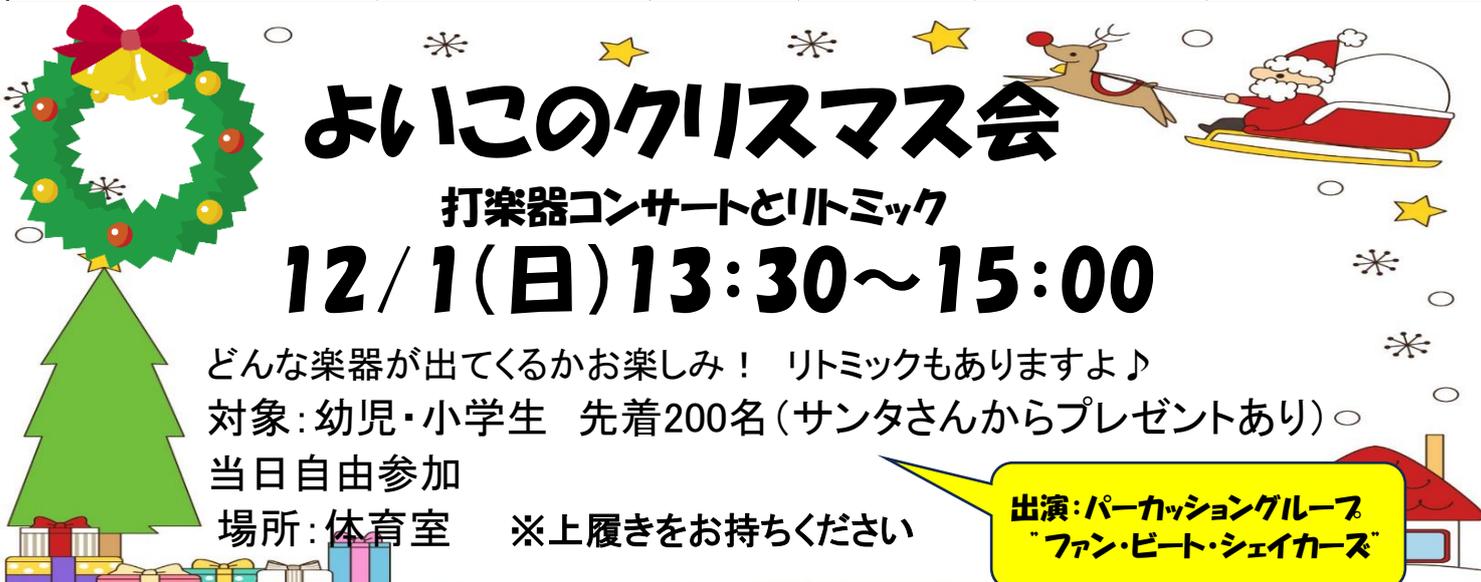


教室名	日程・時間	参加費	定員	申込日	
目指せ！ 美骨盤 (全8回)	12/9・23 1/13・27、2/10・24 3/10・24(月) A 9:30～10:30 B 10:40～11:40	3200円	各20名 (初心者優先)	往復はがき又は返信用はがき持参で窓口へ ①教室名 AまたはB ②氏名 ③住所 ④電話番号 ⑤前回参加の有無 記入のうえ 11/11～11/20必着	普通に生活をしているだけで体はゆがんでいきます。ヨガの動きを取り入れ骨盤を正しい位置に戻すことで冷え・姿勢の改善に役立ちます 講師:佐々木宏美
楽しくダンスde エクササイズ (全8回)	12/10・24 1/14・28 2/11・25 3/11・25(火) 10:00～11:15	3200円	20名 (初心者優先)	往復はがき又は返信用はがき持参で窓口へ ①教室名 ②氏名 ③住所 ④電話番号 ⑤前回参加の有無 記入のうえ 11/11～11/20必着	ストレッチで十分に身体をほぐし、ポップな音楽に合わせてダンスのステップで楽しくエクササイズしましょう♪ ストレス発散にレッツ！ダンス 講師:田島裕子
美ボディ ピラティス (全8回)	12/12・26 1/9・23、2/13・27 3/13・20(木) A9:20～10:20 B10:30～11:30	3200円	各20名 (初心者優先)	往復はがき又は返信用はがき持参で窓口へ ①教室名 AまたはB ②氏名 ③住所 ④電話番号 ⑤前回参加の有無 記入のうえ 11/11～11/20必着	体幹を鍛えてゆがみのないバランスのとれた体作りをします 身体を引き締め美しいボディラインを作りましょう 講師:跡部宗子
はじめての 太極拳 (全8回)	12/5・19 1/16・30、2/6・20 3/6・27(木) 10:00～11:30	4000円	20名 (初心者優先)	往復はがき又は返信用はがき持参で窓口へ ①教室名 ②氏名 ③住所 ④電話番号 ⑤前回参加の有無 記入のうえ 11/11～11/20必着	初めての方向けの内容です。足腰を鍛え、息を整える太極拳の動きを体験しませんか？ 練功十八法、初級太極拳、養生功 お気軽にご参加ください 講師:矢島まゆみ
英会話 ビギナーズ レッスン (全8回)	12/14・21 1/18・25、2/15・22 3/8・22(土) 15:10～16:25	4000円	15名	往復はがき又は返信用はがき持参で窓口へ ①教室名 ②氏名 ③住所 ④電話番号 記入のうえ 11/11～11/20必着	英語を一から学びたい方のレッスンです。初心者向けにスローペースで進めます♪しばらく英語に触れてない方にお勧めです。思い切って始めてみませんか？ 講師:青木久美子



よいにのクリスマス会

打楽器コンサートとリトミック

12/1(日)13:30～15:00

どんな楽器が出てくるかお楽しみ！ リトミックもありますよ♪

対象: 幼児・小学生 先着200名(サンタさんからプレゼントあり)

当日自由参加

場所: 体育室 ※上履きをお持ちください

出演: パーカッショングループ
"ファン・ビート・シェイカーズ"



< 中地区music玉手箱 > グランドピアノを弾きましょう!

12/21(土)

①12:30～12:50 ②12:50～13:10 ③13:10～13:30
④13:30～13:50 ⑤13:50～14:10 ⑥14:10～14:30

出演申込: 11/1(金)9:00～先着順 無料 観客出入り自由

★10月の新着図書予約希望受付期間 10/15(火)～10/20(日)ご来館にて受付