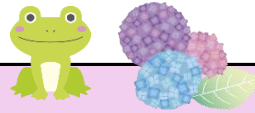


教室名	日程・時間	参加費	定員	申込日	
楽しくダンス de エクササイズ♪ (全8回)	8/12・26 9/9・23 10/14・28 11/11・25 (火) 10:00～11:15	3200円	18名	往復はがき又は返信用 はがき持参で窓口へ ①教室名 ②氏名 ③住所 ④電話番号 記入のうえ 7/11～7/20必着	 ストレッチで十分に身体をほぐし、ポップな音楽に合わせてダンスのステップで楽しくエクササイズしましょう♪ストレス発散にレッツ！ダンス 講師：田島裕子
英会話 ビギナーズ レッスン (全8回)	8/9・23 9/13・27 10/18・25 11/8・22 (土) 15:10～16:25	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 7/11～7/20必着	英語を一から学びたい方の レッスンです しばらく英語に触れていない 初心者向けのスローペース で進めます 思い切って始めてみませんか？ 講師：青木久美子
目指せ！ 美骨盤 (全8回)	8/4・25 9/8・22 10/13・27 11/10・24 (月) A 9:30～10:30 B 10:40～11:40	3200円	各20名	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 記入のうえ 7/11～7/20必着	普通に生活をしているだけで 体がゆがんできます。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
美ボディ ピラティス (全8回)	8/14・28 9/11・25 10/9・23 11/13・27 (木) A 9:20～10:20 B 10:30～11:30	3200円	各20名	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 記入のうえ 7/11～7/20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

第5回

< 中地区music玉手箱(個人) >

地域の皆さまが音楽を通じて楽しい時間を過ごせたらとの思いで
この会を始めました♡ぜひお気軽に出演、参加をしてくださいね♪

参加
無料！

6/21 (土) ♪ 出演お電話で受付中 ♪

① 12:30～12:50 ② 12:50～13:10 ③ 13:10～13:30
④ 13:30～13:50 ⑤ 13:50～14:10 ⑥ 14:10～14:30

**第6回は7/19(土) 中川地区センターで活動している音楽サークル
「アンサンブルフォンテーヌ」出演です**

コーヒーあります
150円



★6月の新着図書の予約希望受付期間 6/15(日)～6/21(土)ご来館にて受付