

ふれあいプラザでいつでも参加できる常設講座スケジュールです

～語学・趣味教養・運動・親子・プール～

	火	水	木	金	土	日	
午前	10:00～11:40 英会話 火曜 I	10:00～11:00 ゆっくり目覚める プランチトレーニング 月2回	10:00～11:00 ストレッチ体操	10:00～11:40 英会話 金曜	Pre I 9:00～9:50 Pre II 10:00～10:50 Kids 11:00～11:50 子ども英語		
				10:30～11:30 ごろんとストレッチ 月2回	I 9:30～10:40 II 11:00～12:10 体幹ボディバランス		
	10:30～11:30 水中ウォーキング 火曜	10:30～11:30 アクアズンバ	10:30～11:30 初心者向け 水中ウォーキング	10:30～11:30 楽しい 水中運動	10:30～11:30 ダイエットウォーキング		
	11:30～12:30 膝痛・腰痛 ウォーキング	11:30～12:30 ストレッチ & ウォーキング	11:30～12:30 大人水泳	11:30～12:30 基礎水泳	11:30～12:30 親子で覚える水泳 I		
			12:30～13:30 かなづちからの 水泳		12:30～13:30 親子で覚える水泳 II		
午後	13:00～14:40 英会話 火曜 II	13:00～15:00 TO GAB (英会話)	13:00～15:00 ヴァン先生の 英会話	13:30～15:30 クラフトバンド 月2回	13:30～15:30 癒しのゆったりヨガ 土曜	13:30～16:00 絵画サークル 月2回	
	13:30～15:00 リフレッシュ 健康体操	13:30～15:30 誰でもできる 楽しい習字 月2回			13:30～16:30 ふれあい 太鼓サークル 月1回		
	13:30～15:00 脳活 美文字トレーニング 月2回	※月回数表記がないものは原則月4回開講 / 太枠内はプール講座です					
	16:30～17:30 小学生水泳教室 初級 火曜A	16:30～17:30 幼児水泳教室 水曜		16:30～17:30 幼児水泳教室 金曜	16:30～17:30 幼児水泳教室 土曜		
夜	17:30～18:30 小学生水泳教室 初・中級 火曜B	17:30～18:30 小学生水泳教室 初・中級 水曜		17:30～18:30 小学生水泳教室 中・上級 金曜	17:30～18:30 小学生水泳教室 初・中級 土曜		
				19:00～20:00 ラテンダンス エクササイズ 月2回			

申込方法: 随時受付しています。まずはお問い合わせください。

◎語学・趣味・運動講座: 受講料は1回あたり 1,200円です。月謝制とチケット制があります。

◎プール講座: チケット制になります。1回あたり 大人1,100円、子ども1,200円、親子2人で1,400円。3回券と5回券があります。

※すべての講座で体験をしていただきます。体験料は1,200円です。ご希望があればお問い合わせください。地図QRコード⇒

ふれあいプラザの



ホームページからもお申込みできます。ぜひご覧ください! www.fureai-plaza.jp ※大型駐車場完備

◀問合せ・連絡は つくば市ふれあいプラザ 〒300-1273 つくば市下岩崎2164-1 TEL:029-876-2311 FAX:029-876-2396 ▶