

つくば市ふれあいプラザ 常設(趣味/教養・運動・語学・プール)一覧

※随時 体験(初めての方対象)受付中

	火	水	木	金	土	日
午前	10:00~11:40 英会話 I 火曜	10:00~11:00 ゆっくり目覚める ブ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	Pre9:00~9:50 Kids I 10:00~10:50 Kids II 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 体幹エクササイズ	
	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 II 火曜	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 バランス コンディショニング ヨガ	13:30~15:30 絵画サークル 月2回
	13:30~15:00 リフレッシュ 健康体操	13:00~14:30 バーオソル 月2回	※月回数表記なし 原則月4回開講 ※太枠・網掛け プール講座		13:30~16:30 ふれあい 太鼓サークル 月1回	13:30~14:30 癒しの リラックスヨガ 月2回
		13:30~15:30 誰でもできる 楽しい習字 月2回				
	16:30~17:30 小学生水泳教室 初級 火曜A	16:30~17:30 水泳教室 幼児・小学生初級 水曜		16:30~17:30 幼児水泳教室 金曜	16:30~17:30 水泳教室 幼児・小学生初級 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 はじめてみよう ラテンダンス 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。

◎趣味・運動・語学講座:月謝制とチケット制があります。

<月謝>受講料 1,200円/回 <チケット>5,500円/5回(有効期限購入月含む3ヶ月)

◎プール講座:チケット制になります。大人5,500円/5回・子ども6,000円/5回・親子7,000円/5回
(有効期限購入月含む3ヶ月・5回券と3回券有り)

※すべての講座で体験をしていただきます。体験料1,200円(親子1,500円)です。お問い合わせください。

ふれあいプラザの
QRコードです。↓

