


# 大人の教室 受講生募集



※体験：1回 500円

講座名	講師	開催日・時間	受講料他 3ヶ月分(税込)
<b>リボンアートフラワー</b> リボンで作るフラワー・コサージュ インテリアアクセサリ	横山 美智子 ディスプレイコーディネーター リボンクリエイター	第2・4 金：曜日 9：30～12：30	<b>9,900円</b> 材料費 1回1,000円～
		第1・3 土曜日 13：30～16：30	<b>9,900円</b> 材料費 1回1,000円～
<b>楽しくリズム体操</b> ～ゆったりコース～ 音楽・リズムに合わせて、 体操しましょう！	宮澤 君衣 リズムフィットネス A級指導者	毎週木曜日 (月4回) 9:30～10:30	<b>6,600円</b>
<b>楽しくリズム体操</b> ～かるやかコース～ 音楽にのってリズムカルに身体を 動かしてみませんか？		 毎週木曜日 (月4回) 10:50～11:50	<b>6,600円</b>
<b>プチヨガ</b> 健康維持に 楽しく体を動かしましょう  (定員締切)	青木 芽里 ヨーガ療法士 シナプソロジーインストラクター	第1・3 火曜日 10:00～11:00	<b>3,300円</b>
		第2・4 土曜日 14:00～15:00	<b>3,300円</b>

 **千曲市市民交流センター**

(指定管理者：認定 NPO 法人エリアネット)

**☎ 026-273-8000**

月曜日を除く午前9時～午後7時

(月曜日が祭日の時は翌日が休館日です)

お申込みはお電話またはフォーム(下記QR)をご利用ください

お問合せ



お申込み

