

いわき市立公民館

# ● 市民講座のご案内 ●

平成30年度前期

**各公民館にて好評受け付中！**



定員になり次第締め切りとなります  
詳細は各公民館にお問い合わせください

	教室名	公民館	曜日・回数	担当講師
1	リンパケア&骨盤体操	渡辺公民館	第1第3(金)8回	渡辺匡子
2	フレッシュ体操	常磐公民館	第2第4(金)8回	香川悦子
3	スローエアロビック	藤原公民館	第1第3(木)12回	:
4	ゆっくりエアロビック	江名公民館	第2第4(月)7回	:
5	リンパケア体操	三和公民館	第2第4(木)8回	赤津俊子
6	いきいき体操クラブ	草野公民館	第1第3(木)6回	:
7	げんきでいたいそう教室	四ツ倉公民館	第2第4(月)6回	石山有輝子
8	スローエアロビクス	高久公民館	(土)5回	:
9	キッズエアロビクス	大浦公民館	(月)5回	飯島久江
10	いきいきスロトレ体操	久ノ浜公民館	第2第4(火)	:
11	子どもエアロビック	久ノ浜公民館	第2第4(土)	:
12	ゆるやか健康体操	神谷公民館	(木)6回	門馬朝子
13	リフレッシュボクシング	久ノ浜公民館	第2第4(金)6回	佐々木喜栄子
14	魔法の顔ヨガ&体ヨガ	赤井公民館	第1第3(火)5回	:
15	若返り顔ヨガ&からだヨガ	中央台公民館	第2第4(火)8回	:
16	経穴YOGA講座(つぼヨガ)	錦公民館	第2第4(木)6回	:
17	アナトミック骨盤ヨガ	:	(金)2回	:
18	ママと一緒に	山田公民館	第2第4(火)6回	:
19	フィットネスボクシング (初心者編)	田人公民館	第1第3(金)5回	:



