

Phase ～笛木良彦20周年記念公演～

プロ生活20年で培った笛木の考える和太鼓の可能性、独自の世界観とその歩みを表現した和太鼓と電子楽器を用いたソコ組曲「The Phase Suite」を演奏します。後半はスペシャルゲストも参加。和太鼓の伝統と共に進化を続ける笛木良彦をお見逃しなく！

出演 笛木良彦 (和太鼓) ^{ほか}

時 11月14日(日) 16時 (15時30分開場) **場** 大ホール

¥ ▶グッズ付き前方席…4,500円 ▶一般席…2,500円

※全席指定 ※3歳未満膝上鑑賞無料

一般発売日 8月14日(土) 10時

チケット販売所

▶総合文化センター窓口 10時～21時 (電話受付不可)

▶総合文化センター **HP** (ネット会員登録必要)

▶チケットぴあ (Pコード: 201-236)

▶観光案内所 ^{ほか}

◆**市民先行電話予約受付**

申 8月7日(土)10時から8日(日)23時59分までに、電話 (0570-08-9940) へ。

※1人4枚まで ※2時から6時まではシステムメンテナンスのため受付不可

※一部携帯・CATV接続電話・IP電話からはご利用いただけません。

◆**注意点**

電話回線の種類によっては利用できない場合があります。チケット購入時に手数料が必要になる場合があります。つながりにくくなることも予想されます。申込変更・キャンセルはできません。



アイリスカルチャークラブ

バレティス®

～バレエダンサーと医療従事者監修による
トレーニングメソッド～

時 9月16日・30日、10月7日・21日、11月11日・
25日の木曜日 10時～11時30分

内 クラシックバレエの基礎を用いて、呼吸と動きを同期させ、体幹あるしなやかな体づくりを目指したトレーニング法です。クラシック音楽とともに心身ともにリラックスしながら、美しい体を目指しましょう。

講 竹内夏希氏 (ヒロ・クロンドールバレエ認定 バレティス®トレーナー)

定 14人

代謝アップでダイエット! バレトン

時 9月16日・30日、10月14日・28日、11月11日・
18日の木曜日 13時30分～15時

内 フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を取り入れたトレーニング。女性が気になるおなか回り、お尻、内ももに効果的。音楽に合わせて楽しくトレーニングをし、一緒にたっぷり汗をかきましょう。

講 森杏菜氏 (バレトンインストラクター)

定 20人

場 リハーサル室2 **¥** 4,800円

共通 **申** 8月20日(金) (必着) までに、①希望の講座名、②氏名(フリガナ)・年齢、③郵便番号・住所、④電話番号をハガキ、**✉** (manabi@kariya.hall-info.jp) または直接、総合文化センター (〒448-0858 若松町2-104) へ。
※申込多数の場合は抽選とし、結果は全員に連絡します。

母と子の体操あそび

時 9月8日・22日、10月6日・20日、11月10日・24日の水曜日 9時30分、10時50分 (各50分・全6回)

場 リハーサル室2 **内** 楽しく体操し、入園準備のためのステップとして、集団行動を経験しましょう。

講 谷寄好美氏 (幼児体育インストラクター)

対 平成30年4月2日～31年4月1日生まれの子と母親 (対象児以外や妊婦の参加不可)

定 各12組24人 ※申込多数の場合は抽選とし、結果は全員に連絡します。 **¥** 3,300円

申 8月20日(金) (必着) までに、①「体操あそび」、②希望の時間、③母親の氏名(フリガナ)・年齢、④子どもの氏名(フリガナ)・生年月日・性別、⑤郵便番号・住所、⑥電話番号をハガキ、**✉** (manabi@kariya.hall-info.jp) または直接、総合文化センター (〒448-0858 若松町2-104) へ。