

平成29年度 健康文化交流館「来・て・こ」

フィットネス講座 <4~6月>

※日程等は都合により変更となる場合がございます。予めご了承ください。



全コース共通

対象:19歳以上の健康な方 30人

※切:3月10日(金) 往復ハガキ必着またはホームページ申込

<b>バレトン</b>	★フィットネス&バレ&ヨガの3つの要素を融合したエクササイズ講座です。										会費 3,500円 ※会費以外に各回510円の施設使用料が必要です。				
コース名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	休講日				
バレトン月曜 19:30~20:30	4/10 月	4/17 月	4/24 月	5/8 月	5/15 月	5/22 月	5/29 月	6/5 月	6/12 月	6/19 月	5/1(月)				
<b>ヨガ</b>	★呼吸法や様々なポーズにより、心身のバランスを整えます。										会費 3,500円 ※会費以外に各回510円の施設使用料が必要です。				
★はじめの方向けのゆっくりコースです。															
コース名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	休講日				
入門ヨガ木曜 13:30~14:30	4/13 木	4/20 木	4/27 木	5/11 木	5/18 木	5/25 木	6/1 木	6/8 木	6/15 木	6/22 木	5/4(祝)				
★初心者から慣れた方まで、幅広く楽しめます。															
コース名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	休講日				
ヨガ火曜 19:30~20:30	4/11 火	4/18 火	4/25 火	5/9 火	5/16 火	5/23 火	5/30 火	6/6 火	6/13 火	6/20 火	5/2(火)				
ヨガ金曜 19:30~20:30	4/14 金	4/21 金	4/28 金	5/12 金	5/19 金	5/26 金	6/2 金	6/9 金	6/16 金	6/23 金	5/5(祝)				
<b>エアロビクス</b>	★リズムカルに体を動かす有酸素運動です。										会費 2,000円 ※会費以外に各回510円の施設使用料が必要です。				
★これからはじめる方におススメ!															
コース名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	休講日				
入門エアロ木曜 19:30~20:30	4/13 木	4/20 木	4/27 木	5/11 木	5/18 木	5/25 木	6/1 木	6/8 木	6/15 木	6/22 木	5/4(祝)				
★初級者から少し慣れてきた方まで															
コース名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	休講日				
初級エアロ土曜 10:30~11:30	4/15 土	4/22 土	5/6 土	5/13 土	5/20 土	5/27 土	6/3 土	6/10 土	6/17 土	6/24 土	4/29(祝)				
★慣れてきた方、脂肪を燃焼したい方におススメ!															
コース名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	休講日				
中級エアロ水曜 19:30~20:30	4/12 水	4/19 水	4/26 水	5/10 水	5/17 水	5/24 水	5/31 水	6/7 水	6/14 水	6/21 水	5/3(祝)				

ホームページから  
お申し込みいただけます。



来てこ

検索

- ①講座情報からコースを選び、[この講座に申し込む]というボタンを押します。
  - ②入力画面の必要事項と、備考欄に年齢を入力し、送信してください。
- ※申込みが完了するとお客様のアドレスに完了メールが届きます。届かない場合、申込が失敗している恐れがあります。必ずお確かめください。
- ※※切後は定員に空きがあってもホームページからのお申し込みはできません。

<申込について>

往復ハガキの場合は、①コース名 ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号 ⑥返信用宛名を記入し、健康文化交流館「来・て・こ」《〒422-8021 駿河区小鹿2-25-45》までお申込みください。  
※切後、定員に空きがあるコースについては、窓口またはお電話《054-202-4300》でお申し込みいただけます(空きコースへのお申し込みは先着順です)。