

フィットネス講座 <7~9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。

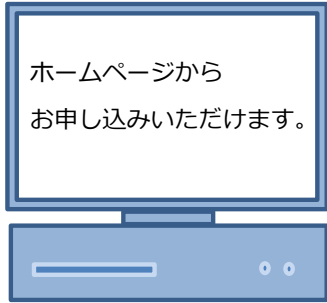


全コース共通

対象：19歳以上の健康な方 各30人

※切：6月9日(金) 往復ハガキ必着またはホームページ申込

バレトン		★フィットネス&バレエ&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		7/10 月	7/24 月	7/31 月	8/7 月	8/14 月	8/21 月	8/28 月	9/4 月	9/11 月	9/25 月	7/17(祝) 9/18(祝)	
ヨガ		★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。	
★はじめて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		7/13 木	7/20 木	7/27 木	8/3 木	8/10 木	8/17 木	8/24 木	8/31 木	9/7 木	9/14 木	-	
★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		7/11 火	7/18 火	7/25 火	8/1 火	8/8 火	8/15 火	8/22 火	8/29 火	9/5 火	9/12 火	-	
ヨガ金曜 19:30~20:30		7/14 金	7/21 金	7/28 金	8/4 金	8/18 金	8/25 金	9/1 金	9/8 金	9/15 金	9/22 金	8/11(祝)	
エアロビクス		★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		7/13 木	7/20 木	7/27 木	8/3 木	8/10 木	8/17 木	8/24 木	8/31 木	9/7 木	9/14 木	-	
★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		7/15 土	7/22 土	7/29 土	8/5 土	8/12 土	8/19 土	8/26 土	9/2 土	9/9 土	9/16 土	-	
★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		7/12 水	7/19 水	7/26 水	8/2 水	8/9 水	8/16 水	8/23 水	8/30 水	9/6 水	9/13 水	-	



ホームページから
お申し込みいただけます。

- 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)。