



フィットネス講座 <10~12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:9月8日(金) 往復ハガキ必着またはホームページ申込

ズンバ 19:30~20:30	★ラテン系の音楽に合わせて踊るダンスエクササイズです。										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	
ズンバ月曜 19:30~20:30	10/16 月	10/23 月	10/30 月	11/6 月	11/13 月	11/20 月	11/27 月	12/4 月	12/11 月	12/18 月	-	
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	10/12 木	10/19 木	10/26 木	11/2 木	11/9 木	11/16 木	11/30 木	12/7 木	12/14 木	12/21 木	11/23(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	10/10 火	10/17 火	10/24 火	10/31 火	11/7 火	11/14 火	11/21 火	11/28 火	12/5 火	12/12 火	-	
ヨガ金曜 19:30~20:30	10/13 金	10/20 金	10/27 金	11/10 金	11/17 金	11/24 金	12/1 金	12/8 金	12/15 金	12/22 金	11/3(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。	
★これからはじめの方におススメ!												
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	10/12 木	10/19 木	10/26 木	11/2 木	11/9 木	11/16 木	11/30 木	12/7 木	12/14 木	12/21 木	11/23(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	10/7 土	10/14 土	10/21 土	10/28 土	11/4 土	11/11 土	11/18 土	11/25 土	12/2 土	12/16 土	12/9(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	10/11 水	10/18 水	10/25 水	11/1 水	11/8 水	11/15 水	11/22 水	11/29 水	12/6 水	12/13 水	-	

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、[この講座に申し込み]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)。