

# 平成29年度 健康文化交流館「来・て・こ」

## フィットネス講座 <1～3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。

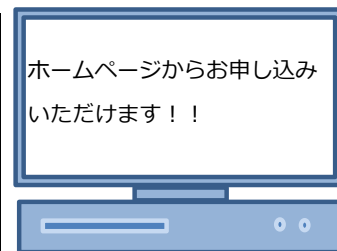


**全コース共通**

対象:19歳以上の健康な方 30人

〆切:12月7日(木) 往復ハガキ必着またはホームページ申込

<b>ズンバ</b>	★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	1/15 月	1/22 月	1/29 月	2/5 月	2/19 月	2/26 月	3/5 月	3/12 月	3/19 月	3/26 月	2/12(祝)					
<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	1/11 木	1/18 木	1/25 木	2/1 木	2/8 木	2/15 木	2/22 木	3/1 木	3/8 木	3/15 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	1/9 火	1/16 火	1/23 火	1/30 火	2/6 火	2/13 火	2/20 火	2/27 火	3/6 火	3/13 火	—					
ヨガ金曜 19:30～20:30	1/12 金	1/19 金	1/26 金	2/2 金	2/9 金	2/16 金	2/23 金	3/2 金	3/9 金	3/16 金	—					
<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	1/11 木	1/18 木	1/25 木	2/1 木	2/8 木	2/15 木	2/22 木	3/1 木	3/8 木	3/15 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	1/13 土	1/20 土	1/27 土	2/3 土	2/10 土	2/17 土	2/24 土	3/3 土	3/10 土	3/17 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	1/10 水	1/17 水	1/24 水	1/31 水	2/7 水	2/14 水	2/21 水	2/28 水	3/7 水	3/14 水	—					



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。  
※〆切後は定員に空きがあつ  
てもホームページからの申し  
込みはできません。

<申込方法>  
往復ハガキに 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。  
〆切後、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)。  
日程等が変更となる場合がございます。予めご了承ください。