

平成30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11日(火) 往復ハガキ必着またはホームページ申込

ズンバ	★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	1/7 月	1/14 月	1/21 月	1/28 月	2/4 月	2/18 月	2/25 月	3/4 月	3/11 月	3/18 月	2/11(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。	
	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	1/10 木	1/17 木	1/24 木	1/31 木	2/7 木	2/14 木	2/21 木	2/28 木	3/7 木	3/14 木	-					

★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	
ヨガ火曜 19:30~20:30	1/8 火	1/15 火	1/22 火	1/29 火	2/5 火	2/12 火	2/19 火	2/26 火	3/5 火	3/12 火	-	

★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	
ヨガ金曜 19:30~20:30	1/11 金	1/18 金	1/25 金	2/1 金	2/8 金	2/15 金	2/22 金	3/1 金	3/8 金	3/15 金	-	

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。	
	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	1/10 木	1/17 木	1/24 木	1/31 木	2/7 木	2/14 木	2/21 木	2/28 木	3/7 木	3/14 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	1/12 土	1/19 土	1/26 土	2/2 土	2/9 土	2/16 土	2/23 土	3/2 土	3/9 土	3/16 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	1/9 水	1/16 水	1/23 水	1/30 水	2/6 水	2/13 水	2/20 水	2/27 水	3/6 水	3/13 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っ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。