



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11日(火) 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	10/15 月	10/22 月	10/29 月	11/5 月	11/12 月	11/19 月	11/26 月	12/3 月	12/10 月	12/17 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	10/11 木	10/18 木	10/25 木	11/1 木	11/8 木	11/15 木	11/22 木	11/29 木	12/6 木	12/13 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	10/9 火	10/16 火	10/23 火	10/30 火	11/6 火	11/13 火	11/20 火	11/27 火	12/4 火	12/11 火	-	
ヨガ金曜 19:30~20:30	10/12 金	10/19 金	10/26 金	11/2 金	11/9 金	11/16 金	11/30 金	12/7 金	12/14 金	12/21 金	11/23(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	10/11 木	10/18 木	10/25 木	11/1 木	11/8 木	11/15 木	11/22 木	11/29 木	12/6 木	12/13 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	10/6 土	10/13 土	10/20 土	10/27 土	11/10 土	11/17 土	11/24 土	12/1 土	12/15 土	12/22 土	11/3(祝)12/8(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	10/10 水	10/17 水	10/24 水	10/31 水	11/7 水	11/14 水	11/21 水	11/28 水	12/5 水	12/12 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)。