

# 平成31年度 健康文化交流館「来・て・こ」

## フィットネス講座 <4~6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**

**※切:3月11日(月) 往復ハガキ必着またはホームページ申込**

<b>ピラティス</b>	★呼吸と共にゆるやかに身体を動かし、姿勢の良い丈夫な身体を作ります。																			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
ピラティス月曜 19:30~20:30	4/8	月	4/15	月	4/22	月	5/6	月	5/13	月	5/20	月	5/27	月	6/3	月	6/10	月	6/17	月	4/29(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	4/11	木	4/18	木	4/25	木	5/2	木	5/9	木	5/16	木	5/23	木	5/30	木	6/6	木	6/13	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	4/9	火	4/16	火	4/23	火	4/30	火	5/7	火	5/14	火	5/21	火	5/28	火	6/4	火	6/11	火	-
ヨガ金曜 19:30~20:30	4/12	金	4/19	金	4/26	金	5/10	金	5/17	金	5/24	金	5/31	金	6/7	金	6/14	金	6/21	金	5/3
<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	4/11	木	4/18	木	4/25	木	5/2	木	5/9	木	5/16	木	5/23	木	5/30	木	6/6	木	6/13	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	4/13	土	4/20	土	4/27	土	5/11	土	5/18	土	5/25	土	6/1	土	6/8	土	6/15	土	6/22	土	5/4(祝)
★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	4/10	水	4/17	水	4/24	水	5/1	水	5/8	水	5/15	水	5/22	水	5/29	水	6/5	水	6/12	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お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)。