

# 令和2年度 健康文化交流館「来・て・こ」

## 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。



対象:19歳以上の健康な方 12人

※切:9月10日(木) 往復ハガキ必着またはホームページ申込み

<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520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	10/5	月	10/12	月	10/19	月	10/26	月	11/2	月	11/9	月	11/16	月	11/30	月	12/7	月	12/14	月	11/23(祝)

ホームページから  
お申し込みいただけます。

<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520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	10/8	木	10/15	木	10/22	木	10/29	木	11/5	木	11/12	木	11/19	木	11/26	木	12/3	木	12/10	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	10/6	火	10/13	火	10/20	火	10/27	火	11/10	火	11/17	火	11/24	火	12/1	火	12/8	火	12/15	火	11/3(祝)
ヨガ金曜 (1)18:10~19:10 (2)19:30~20:30	10/9	金	10/16	金	10/23	金	10/30	金	11/6	金	11/13	金	11/20	金	11/27	金	12/4	金	12/18	金	12/11



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申し込みはできません。

<b>エアロビクス</b>	★リズミ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520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	10/8	木	10/15	木	10/22	木	10/29	木	11/5	木	11/12	木	11/19	木	11/26	木	12/3	木	12/10	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	10/3	土	10/10	土	10/17	土	10/24	土	10/31	土	11/7	土	11/14	土	11/21	土	11/28	土	12/5	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	10/7	水	10/14	水	10/21	水	10/28	水	11/4	水	11/11	水	11/18	水	11/25	水	12/2	水	12/9	水	-

### <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)。