

# 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。



対象:19歳以上の健康な方 12人

※切:3月10日(水) 往復ハガキ必着またはホームページ申込み

ベリーダンス入門	★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。		
	時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	休講日	講師
	19:30~20:30	4/12 月	4/19 月	4/26 月	5/10 月	5/17 月	5/24 月	5/31 月	6/7 月	6/14 月	6/21 月	5/3(祝)	池滝 瑞穂

筋膜 コンディショニング	★ストレッチポール等を使って筋膜をほぐし、身体のコンディションを整えます。										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。		
	時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	休講日	講師
	13:45~14:45	4/14 水	4/21 水	4/28 水	5/12 水	5/19 水	5/26 水	6/2 水	6/9 水	6/16 水	6/23 水	5/5(祝)	嶋村 彩

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♪											

入門ヨガ	木曜	時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	休講日	講師
		13:30~14:30	4/8 木	4/15 木	4/22 木	5/6 木	5/13 木	5/20 木	5/27 木	6/3 木	6/10 木	6/17 木	4/29(祝)	杉山 久美子

●初心者から慣れた方まで、幅広く楽しめます。

ヨガ	火曜	時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	休講日	講師
		19:30~20:30	4/13 火	4/20 火	4/27 火	5/11 火	5/18 火	5/25 火	6/1 火	6/8 火	6/15 火	6/22 火	5/4(祝)	Ayako
		(1)18:10~19:10 (2)19:30~20:30	4/9 金	4/16 金	4/23 金	5/7 金	5/14 金	5/21 金	5/28 金	6/4 金	6/11 金	6/18 金	4/30(金)	高野 由美

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520円の施設使用料が必要です。	
	●これからはじめる方へおすすめ！基本のステップを楽しみます♪											

入門エアロ	木曜	時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	休講日	講師
		18:10~19:10	4/8 木	4/15 木	4/22 木	5/6 木	5/13 木	5/20 木	5/27 木	6/3 木	6/10 木	6/17 木	4/29(祝)	朝倉 南美

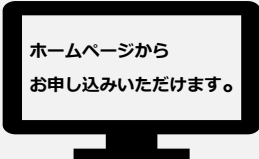
●少し慣れてきた方へ♪ステップを組み合わせて楽しく動きます！

初級エアロ	木曜	時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	休講日	講師
		19:30~20:30	4/8 木	4/15 木	4/22 木	5/6 木	5/13 木	5/20 木	5/27 木	6/3 木	6/10 木	6/17 木	4/29(祝)	朝倉 南美
		土曜	10:30~11:30	4/10 土	4/17 土	4/24 土	5/8 土	5/15 土	5/22 土	5/29 土	6/5 土	6/12 土	6/19 土	5/1(祝)

●脂肪燃焼！様々な振り付けやステップを楽しみたい方へおすすめのチャレンジコース！

中級エアロ	水曜	時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	休講日	講師
		19:30~20:30	4/14 水	4/21 水	4/28 水	5/12 水	5/19 水	5/26 水	6/2 水	6/9 水	6/16 水	6/23 水	5/5(祝)	橋村 典枝

<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)。



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。

