



## 令和6年度 10月から始まる各種講座 募集のご案内



★申込期間 8/1(木)~8/30(金) 17時締切 ★支払期間 9/2(月)~9/17(火)

	講座名	曜	講師	期間	時間	回数	定員	休講日	受講料
プール講座	水中アクア	火	深草	10/8~12/17	19:10~20:10	10	40	11/26	2,700円
	初中級水泳	水	秋本	10/16~翌3/12	19:00~20:15	20	25	11/27 1/1	5,400円
	めざせ!上級水泳 (上級者クラス)		吉原				25		
	初中級水泳	木	秋本	10/3~12/19	19:00~20:15	12	25	-	3,240円
	スペシャル水泳 (中上級者クラス)	土	秋本	10/12~翌3/8	19:00~20:15	20	25	11/23 1/4	5,400円
健康維持・増進講座	代謝アップ トレーニング	月	稲田	9/30~12/16	13:30~14:30	10	35	10/14 11/4	2,700円
	ヨガ		稲田		19:10~20:10		35		2,700円
	ステップアップ トレーニング	水	高村	10/2~12/11	13:30~14:30	10	34	11/27	1,000円
	夜ヨガ	金	吉村	10/11~12/13	19:10~20:10	10	35	-	2,700円
生きがいづくり講座	楽しいヨガ	火	佐野	10/8~12/17	13:30~14:45	10	17	11/26	2,700円
	パッチワーク	水	見奈美	10/9~12/18	10:30~11:45	10	3	11/27	
	リラックス ヨガ		山田		19:15~20:30		5		
	ヨガ	木	坪田	10/10~12/12	13:30~14:45	10	2	-	
	やさしい太極拳	金	川村	10/11~12/13	10:30~11:45	10	32	-	
	キックボクシング (入門)		阪井		19:00~20:15		10		
	コンディショニング ヨガ	土	山崎	10/12~12/21	10:30~11:45	10	8	11/23	
	フラダンス		小島		10:45~12:00		23		
	太極拳		竹内		13:30~14:45		9		

### いずれも

- ★対象 16歳以上で、医師から運動を制限されていない人。※子ども連れの人を受講できません。
- ★受講料 一括払い(利用料金が別途必要です)
- ※窓口または電話で、郵便番号・住所・氏名・電話番号・希望の講座・曜日をお知らせください。
- ※申込多数の場合は、抽選となります。