



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 | 10/3~12/17 | 19:00~20:15 | 定員に達した為、募集をしめきりました。 | | | | |
| | 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 | 定員に達した為、募集をしめきりました。 | | | | |
| | 夜ヨガ | 金 | 吉村 | 10/11~12/13 | 19:10~20:10 | 10 | 35 | - | 2,700円 | |
| 生きがいがづくり講座 | 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 | 定員に達した為、募集をしめきりました。 | | | | |
| | 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。