

お申し込みお待ちしてます！



1月開講講習会のお知らせ

1月4日(水)～15日(日)の午前9時～午後8時に同体育館へお申し込みください（電話可）。ただし、定員を超えた場合は16日(月)の午後2時から抽選を行います。受講料は1月18日(水)～22日(日)の午前9時～午後8時に同体育館窓口に納めてください。なお、65歳以上の方や、障がいのある方は【 】内の受講料になりますので、納入時に証明できるものをお持ちください。また、受講料のほかに毎回施設利用料がかかります。

対 象	種 目	時 間	開講日	曜日	回数(回)	定員(人)	受講料(円)	
一 般 (16歳以上)	ソフトエアロビクス	月	午後6時30分～7時30分	1月23日	月	8	30	4,100【3,300】
	脂肪燃焼エアロビクス	月	午後7時45分～8時45分	1月23日	月	8	30	4,100【3,300】
	エアロビクス	火	午後6時～7時30分	1月24日	火	各8	各30	4,100【3,300】
		土		1月28日	土			
	ピラティス	火	午後2時15分～3時15分	1月24日	火	8	30	4,100【3,300】
	スリムdeシェイプ	火	午後3時30分～4時30分	1月24日	火	8	30	4,100【3,300】
	姿勢美体操	火	午前10時～11時30分	1月24日	火	8	30	4,100【3,300】
	太極拳	水	午後2時～3時30分	1月25日	水	8	30	4,100【3,300】
	体にやさしい健康体操	A	午後1時～2時30分	1月25日	水	各8	各30	4,100【3,300】
		B	午後2時45分～4時15分					
		C	午前11時～午後0時30分					
	さわやか健康体操	金	午前9時15分～10時45分	1月27日	金	8	30	4,100【3,300】
	ナチュラルパワーヨガ	火	午後1時～2時	1月24日	火	8	30	4,100【3,300】
	ヨガ	A	午前9時～10時30分	1月28日	土	各8	各30	4,100【3,300】
		B	午前11時～午後0時30分					
	卓球	初心者	午前9時～11時	1月26日	月・木	各16	各30	11,200【8,900】
		ステップアップ	午前11時～午後1時					
		レベルアップ	午前11時～午後0時30分					
	テニス	初心者	午前9時～11時	1月26日	木	各8	各20	7,100【5,700】
		ステップアップ	午前11時～午後1時					
レベルアップ		午後1時～3時						
ハイレベル		午後3時～5時	10					
バドミントン	初心者	午前9時～11時	1月27日	金	各8	各30	5,600【4,500】	
	ステップアップ	午前11時～午後1時						
	レベルアップ	午前9時～11時						
ソフトボクシング	水	午後6時30分～8時	2月1日	水	8	20	6,000【4,800】	
小学3～6年生	バドミントン	火・木	午後4時15分～6時	1月26日	火・木	16	30	8,900

廣 告 欄