

平成30年度スター21【中期】講座実施要項

H30.6.1

講座名	曜日 時間	開講 予 定 日	場所	定員	受講料 (円)
やさしい健康太極拳 [火]	火曜日 13:30 ~ 15:00	7 / 31, 8 / 7, 21, 28, 9 / 4, 11, 18, 25, 10 / 2, 9, 16, 23, 30, 11 / 6, 13,	体育室	40人	5,500
やさしい エアロビクス&プチヨガ	火曜日 19:30 ~ 20:40	7 / 31, 8 / 7, 21, 28, 9 / 4, 11, 18, 25, 10 / 2, 9, 16, 23, 30, 11 / 6, 13,	体育室	80人	5,500
体をひきしめ 全身リラックス！ヨガ	水曜日 10:00 ~ 11:30	8 / 1, 8, 22, 29, 9 / 5, 12, 19, 26, 10 / 3, 10, 17, 24, 31, 11 / 7, 14,	体育室	60人	5,500
初心者の方でも大丈夫！ やさしいバレトン	水曜日 10:30 ~ 11:30	8 / 1, 8, 22, 29, 9 / 5, 12, 19, 26, 10 / 3, 10, 17, 24, 31, 11 / 7, 14,	大研修室	45人	5,500
筋トレは脳トレ！ スロートレーニング [水]	水曜日 15:15 ~ 17:00	8 / 1, 8, 22, 29, 9 / 5, 12, 19, 26, 10 / 3, 10, 17, 24, 31, 11 / 7, 14,	体育室	35人	5,500
ボディメイク・ヨガ ① ②	水曜日 18:50 ~ 19:50 20:00 ~ 21:00	8 / 1, 8, 22, 29, 9 / 5, 12, 19, 26, 10 / 3, 10, 17, 24, 31, 11 / 7, 14,	大研修室	各 45人	5,500
ストレスを解消するやさしい リズム・ストレッチ	木曜日 10:30 ~ 12:00	8 / 2, 9, 23, 30, 9 / 6, 13, 20, 27, 10 / 4, 11, 18, 25, 11 / 1, 8, 15,	大研修室	40人	5,500
いつまでも若いと言われる 健康体操	木曜日 13:30 ~ 15:00	8 / 2, 9, 23, 30, 9 / 6, 13, 20, 27, 10 / 4, 11, 18, 25, 11 / 1, 8, 15,	大研修室	40人	5,500
お腹すっきり健美操	金曜日 10:00 ~ 11:30	8 / 24, 31, 9 / 14, 21, 28, 10 / 12, 19, 26, 11 / 9, 16, 23, 30, 12 / 14, 21, 1/4,	大研修室	40人	5,500
スロー・エアロビクス	金曜日 13:00 ~ 14:00	8 / 3, 17, 24, 31, 9 / 7, 14, 21, 28, 10 / 5, 12, 19, 26, 11 / 2, 9, 16,	体育室	40人	5,500
誰にでもできる！ヨガ	金曜日 13:30 ~ 15:00	8 / 3, 17, 24, 31, 9 / 7, 14, 21, 28, 10 / 5, 12, 19, 26, 11 / 2, 9, 16,	大研修室	40人	5,500
筋トレは脳トレ！ スロートレーニング [金]	金曜日 14:30 ~ 16:15	8 / 17, 24, 31, 9 / 7, 14, 21, 28, 10 / 5, 12, 19, 26, 11 / 2, 9, 16, 30,	体育室	35人	5,500
はじめての健康太極拳 [土]	土曜日 13:30 ~ 15:00	8 / 4, 11, 18, 25, 9 / 1, 8, 15, 22, 29, 10 / 6, 13, 20, 11 / 10, 17, 24,	体育室	40人	5,500

★ 主催 ★ 一般財団法人 桑名市文化・スポーツ振興公社 桑名市スター21

★ 住所 ★ 〒511-0912 桑名市星見ヶ丘八丁目601 ★ 電話 ★ 0594-31-7625

★ 申込 ★ 往復はがきの往信の裏に「郵便番号」「住所」「氏名(ふりがな)」「年齢」「電話番号」「講座名」「希望時間帯または希望コース」を、返信の表に「郵便番号」「住所」「氏名」を記入し、スター21までお送りください。

★ 締切 ★ 6月30日(土) 必着

★ 1枚のはがきで1人につき1講座の申し込みとします。 ★ 定員を超えた場合は抽選となる場合があります。

★ 「ボディメイク・ヨガ」講座は2部制に分かれていますので、ご希望の時間帯をお選びください。

★ 申し込みの少ない講座は開講しない場合があります。

★ 開講日・会場・講師は、都合により変更になる場合があります。

★ 講座開講時は、駐車場が大変混み合いますので、お早めにお越しください。

★ 欠席につきましては、ご連絡は不要です。

★ 警報発令に伴う休講につきましては、講座開始1時間前の時点で三重県北部に「特別警報・暴風警報・暴風雪警報」が発令中の場合、その講座を休講とします。

★ 講座の無料体験(各講座お1人様1回のみ)も行っております。