

平成30年度スター21【中期】講座実施要項

H30.7.5

| 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, 31, 11 / 7, 14, 21, | 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ことがあります。

★ 「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。