

令和1年度スター21【中期】講座実施要項

R1.9.4

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/ 30, 10/ 1, 8, 15, 29,	8/ 6, 20, 27, 11/ 5, 12, 19,	9/ 3, 10, 17, 24,		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/ 30, 10/ 1, 8, 15, 29,	8/ 6, 20, 27, 11/ 5, 12, 19,	9/ 3, 10, 17, 24,		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	7/ 31, 10/ 2, 9, 16, 23, 30,	8/ 7, 21, 28, 11/ 6, 13,	9/ 4, 11, 18, 25,		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	7/ 31, 10/ 2, 9, 16, 23, 30,	8/ 7, 21, 28, 11/ 6, 13,	9/ 4, 11, 18, 25,		大研修室	45 人	5,500
棒びくす®	水曜日 13:30 ~ 14:30	7/ 31, 10/ 2, 9, 16, 23, 30,	8/ 7, 21, 28, 11/ 6, 13,	9/ 4, 11, 18, 25,		体育室	40 人	5,500
筋トレは脳トレ! スロートレーニング [水]	水曜日 15:00 ~ 16:45	7/ 31, 10/ 2, 9, 16, 23, 30,	8/ 7, 21, 28, 11/ 6, 13,	9/ 4, 11, 18, 25,		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	7/ 31, 10/ 2, 9, 16, 23, 30,	8/ 7, 21, 28, 11/ 6, 13,	9/ 4, 11, 18, 25,		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/ 1, 8, 22, 29, 10/ 3, 10, 17, 24, 31,	9/ 5, 12, 19, 26, 11/ 7, 21,			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/ 1, 8, 22, 29, 10/ 3, 10, 17, 24, 31,	9/ 5, 12, 19, 26, 11/ 7, 14,			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/ 16, 23, 30, 10/ 11, 18, 25,	9/ 13, 20, 27, 11/ 8, 15, 22, 29,	12/ 13, 20,		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/ 2, 9, 23, 30, 10/ 4, 11, 18, 25,	9/ 6, 13, 20, 27, 11/ 1, 8, 15,			体育室	40 人	5,500
誰にでもできる!ヨガ	金曜日 13:30 ~ 15:00	8/ 2, 9, 23, 30, 10/ 11, 18, 25,	9/ 6, 13, 20, 27, 11/ 1, 8, 15, 22,			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/ 9, 23, 30, 10/ 4, 11, 18, 25,	9/ 6, 13, 20, 27, 11/ 1, 8, 15, 22,			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/ 3, 17, 24, 31, 10/ 5, 12, 19, 26,	9/ 7, 14, 21, 28, 11/ 2, 9, 16,			体育室	40 人	5,500

★ 主催 ★ 社会福祉法人 桑名市社会福祉協議会 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

★ e-mail ★ star21@kosya-kuwana.jp

★ 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 ★ 7月21日(日) 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。

★ 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。 ★ 欠席につきましては、ご連絡は不要です。