

フリーで活動していた
インストラクターが教える

エアロビクス

初級・中級コース教室

運動不足でストレスを感じている方、体力の維持向上を考えている方【エアロビクス】は、脂肪燃焼で「痩せやすい体」を作りながらできる有酸素運動の一つと言われます。

初級・中級コースとあるので、初心者の方でもインストラクターが丁寧に指導します。

対象	一般(高校生以上)	場所	西尾勤労会館
定員	10名	受講料	初級 ¥5,280 中級 ¥6,600
申込期間	2/16(木)~3/15(水)	抽選日	3/16(木)
持ち物	運動の出来る服装、室内シューズ、タオル、飲み物、マスク		

4月7日(金) ~ 6月2日(金)

18:30~19:20 初級・全8回毎週金曜

4月5日(水) ~ 6月14日(水)

19:30~20:30 中級・全10回毎週水曜

教室詳細

開催日程						
初級エアロビクス		全10回		時間	金曜日 18:30~19:20	
4月	7日	14日	21日	28日	受講料	定員
5月	12日	19日	26日		5280円(660×8)	各10名
6月	2日					
中級エアロビクス		全10回		時間	水曜日 19:30~20:30	
4月	5日	12日	19日	26日	受講料	定員
5月	10日	17日	24日	31日	6,600円(660×10)	各10名
6月	7日	14日				

持ち物	運動のできる服装、タオル、飲み物、室内シューズ
-----	-------------------------

募集期間	2/16(木)~3/15(水)	抽選発表日	3/16(木)
------	-----------------	-------	---------

↓↓申し込み方法↓↓	
◎申し込み期間に電話又は、LINE、窓口にて直接お申し込みください。 ◎受付に伴い下記のことをお聞きしますので、お答えください。	Tel 0563-59-1100
①お名前(フルネーム) ②年齢・学年など ③性別 ④希望する教室名	
その他	
<ul style="list-style-type: none">・申込時に記入して頂いた個人情報は、教室運営以外には使用いたしません。・家族間、友人間などでの譲渡は禁止とさせていただきます。 (教室の参加は申込者本人のみとさせていただきます。)・定員を超える申込があった場合は抽選とし、申込締切日の翌日正午に抽選を行います。・募集期間中に最少人数に達しなかった教室は、開催しないこともあります。・定員に達しなかった教室は途中参加も可能です。事務所までお問合せ下さい。・会場(部屋)・講師・日程などは都合により変更する場合がございます。・定員を超える応募があり、抽選となる場合は下記の方を優先させていただきます。 1) 西尾市民の方 2) これまでに当教室を受講されたことがない方(前回/前々回の受講がない場合は上記に該当する)	



【公式line】

主催	西尾勤労会館(指定管理者 シンコースポーツ中部株式会社) 〒444-0305 西尾市平坂町山崎9-1
Tel	(0563)59-1100
URL	https://www.nishio-kinrou.com/index.html



NISHIOKINROU1100

