

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	15名 / 10名	受講料	初級¥6,600 中級¥6,600
申込期間	2/16(金)~3/15(金)	抽選日	3/16(土)
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5日(金) ~ 6月14日(金)

18:30~19:20 初級・全10回金曜日開催

4月3日(水) ~ 6月5日(水)

19:30~20:30 中級・全10回水曜日開催

# 教室詳細

## 開催日程

教室	水曜日	定員	10名	受講料	6,600円	10回
教室	金曜日	定員	15名	受講料	6,600円	10回
日程	水曜日		4/7	4/10	4/17	4/27
	中級エアロビクス		5/1	5/8	5/15	5/22
	19:30~20:30		5/29	6/5		
日程	金曜日		4/5	4/12	4/19	4/26
	初級エアロビクス		5/10	5/17	5/24	5/31
	18:30~19:20		6/7	6/14		

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

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

↓↓ 申し込み方法 ↓↓			
◎申込期間内に電話又は、窓口にて直接お申込みください。		Tel 0563 - 59 - 1100	
◎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。			
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			

- ・申込時に記入して頂いた個人情報、教室運営以外には使用致しません。
- ・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。)
- ・お客様都合によるお支払い後の返金は、お受けいたしておりません。
- ・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、開催しないことがあります。
- ・定員に達しなかった教室は途中参加も可能です。(事務所までお問い合わせください。)
- ・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)

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>

