

受講生募集中



フリーで活動していた  
インストラクターが教える

# エアロビクス教室

初心者 中級者

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」を作りながら出来る  
有酸素運動の一つとされています。  
初級、中級とあるので自分に合ったレベルから始めることも出来ます。

対象	一般(高校生以上)
定員	10名
場所	西尾勤労会館
受講費	初級 5,280円 / 中級 6,600円
持ち物	運動の出来る服装、タオル、飲み物、室内シューズ、マスク
申込期間	8/16(火)~9/15(木)
抽選日	9/16(金)

10月4日(火)~12月 6日(火)

13:00~14:00 初級・全8回 毎週火曜

10月5日(水)~12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

教室 火曜日・水曜日	定員	各10名予定	受講料	火曜日 5,280円	8回
				水曜日 6,600円	10回

日程	火曜日	10月4日	10月18日	10月25日	11月1日	
	13:00~14:00	11月8日	11月15日	11月22日	12月6日	
	水曜日	10月5日	10月12日	10月19日	10月26日	11月2日
	19:30~20:30	11月9日	11月16日	11月30日	12月7日	12月14日

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

募集期間	8/16(火)~9/15(木)	抽選発表日	9/16(金)
------	-----------------	-------	---------

↓↓ 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			
<ul style="list-style-type: none"><li>・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。</li><li>・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。)</li><li>・定員を超える申込があった場合は抽選とし、申込締切日の翌日に抽選を行います。 また抽選結果につきましては、ご連絡差し上げます。(お問い合わせも可能)</li><li>・定員に達しなかった場合は、開催初日まで追加で募集をします。</li><li>・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。</li><li>・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。</li></ul>			

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>

