

受講生募集中

西尾勤労会館 R6年度 冬期講座

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

中級コース・初級コース

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されています。
初めての方でもインストラクターが丁寧に指導します。

1月8日(水)～3月12日(水) 【19時30分～20時30分】

中級コース各週水曜日 計10回

1月10日(金)～3月14日(金) 【18時30分～19時20分】

初級コース各週金曜日 計10回

※詳細は裏面をご確認ください

対象 一般(高校生以上)

場所 西尾勤労会館

定員 各15名

受講料 6,600 全10回分

申込期間 11/16(土)-12/15(日) 抽選日 12/17(火)

持ち物 運動の出来る服装、室内シューズ、タオル、飲み物

教室詳細

開催日程

水曜日クラス		中級コース					
1月	8日	15日	22日	29日	定員	15名	19:30~20:30
2月	5日	12日	19日	26日	受講料	6,600円	全10回
3月	5日	12日					

金曜日クラス		初級コース					
1月	10日	17日	24日	31日	定員	15名	18:30~19:20
2月	7日	14日	21日	28日	受講料	6,600円	全10回
3月	7日	14日					

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

募集期間	11/16(土)~12/15(日)	抽選発表日	12/17(火)
------	-------------------	-------	----------

↓↓ 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住所・電話番号

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。(事務局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。

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
---	---