

受講生募集中

西尾勤労会館 R7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

エアロックス

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7日(水)～3月18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9日(金)～3月13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)

定員 各15名

申込期間 11/16(日)～12/16(火)

持ち物

運動の出来る服装、室内シューズ、タオル、飲み物

場所 西尾勤労会館

受講料 ¥6,600 全10回分

抽選日 12/18(木)

教室詳細

開催日程

水曜日クラス		中級コース			全10回	時間	19：30～20：30
1月	7日	14日	21日	28日		定員	15名
2月	4日	18日	25日			受講料	6,600円
3月	4日	11日	18日				

金曜日クラス		初級コース			全10回	時間	18：30～19：20
1月	9日	16日	23日	30日		定員	15名
2月	6日	13日	20日	27日		受講料	6,600円
3月	6日	13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（日）～12/16（火）	抽選発表日	12/18（木）
------	-------------------	-------	----------

↓↓ 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。
◎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。

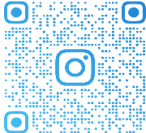
Tel 0563 - 59 - 1100

①お名前（フルネーム）	②年齢・学年など	③性別	④住所・電話番号
-------------	----------	-----	----------

その他

- ・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