

曜日	講座名	時間	場所	初回	講師	定員	回数	受講料
第1・3火	たのしい健康吹き矢 ①	13:30 ~ 15:00	大研修室	10/1	村田道昭	25人	10回	¥4,400 ※
		15:10 ~ 16:40	大研修室	10/1	村田道昭	25人	10回	¥4,400 ※
火	やさしい健康太極拳[火]	13:30 ~ 15:00	体育室	10/1	平野潤子	30人	20回	¥7,700
火	明日すっきりエクササイズ ●	19:00 ~ 20:00	体育室	10/1	♥吉良裕代	40人	20回	¥7,700
火	やさしいエアロビクス&プチヨガ ●	20:10 ~ 21:10	体育室	10/1	吉良裕代	40人	20回	¥7,700
水	体をひきしめ全身リラックス! ヨガ	10:00 ~ 11:15	体育室	10/2	松岡菊子	50人	20回	¥7,700
水	初心者の方でも大丈夫! やさしいバトン	10:30 ~ 11:30	大研修室	10/2	丹羽恭子	40人	20回	¥7,700
水	棒 ス ト レ ッ チ	13:15 ~ 14:15	体育室	10/2	吉良裕代	40人	20回	¥7,700
水	筋トレ基礎トレーニング[水]	15:00 ~ 16:15	体育室	10/2	小森泰子	35人	20回	¥7,700
水	ボディメイク・ヨガ ①	18:50 ~ 19:50	体育室	10/2	安田詞順	50人	20回	¥7,700
		20:00 ~ 21:00	体育室	10/2	安田詞順	50人	20回	¥7,700
木	ストレスを解消するやさしいリズム・ストレッチ	10:30 ~ 12:00	大研修室	10/3	秀和代	40人	20回	¥7,700
木	いつまでも若いと言われる健康体操	13:30 ~ 15:00	大研修室	10/3	水谷康子	40人	20回	¥7,700
第2・4木	K-POP で エ ク サ サ イ ズ	13:30 ~ 15:00	体育室	10/10	WAKANA	20人	10回	¥4,400
木	NEW ボディメイク・ヨガ ③	20:00 ~ 21:00	体育室	10/3	安田詞順	50人	20回	¥7,700
金	お腹すっきり健美操	10:00 ~ 11:30	大研修室	9/27	磯田涼子	40人	20回	¥7,700
金	スロー・エアロビクス	13:00 ~ 14:00	体育室	10/4	吉良裕代	40人	20回	¥7,700
金	誰にでもできる! ヨガ	13:30 ~ 14:45	大研修室	10/4	松岡菊子	35人	20回	¥7,700
金	筋トレ基礎トレーニング[金]	15:00 ~ 16:15	体育室	10/4	小森泰子	35人	20回	¥7,700
土	はじめての健康太極拳[土]	13:30 ~ 15:00	体育室	10/5	平野潤子	30人	20回	¥7,700
第2・4土	メンズ★ヨガ	11:00 ~ 12:00	大研修室	10/12	安田詞順	20人	10回	¥4,400

●…時間変更となりました

(敬称略)

♥…講師変更となりました

- ★ 主催 ★ 星見ヶ丘まちづくり協議会 桑名市スター21
- ★ 住所 ★ 〒511-0912 桑名市星見ヶ丘八丁目601番地
- ★ 電話 ★ 0594-31-7625
- ★ e-mail ★ star21@yk.commuja.jp

桑名市スター21
[LINE ID : @489yfgsc]



- ★ 申込 ★ お申し込みはLINE・メール・窓口にて受け付けております。

「講座名」「希望時間帯」「郵便番号」「住所」「氏名(ふりがな)」「生年月日」「電話番号」をご記入ください。

★ 申込期間 ★ 7月9日(火) ~ 7月27日(土)

★ 支払期間 ★ 8月1日(木) ~ 8月31日(土)

※ 「吹き矢」講座の新規の方は、別途教材費が必要です。

- ★ 「吹き矢」「ボディメイク・ヨガ」講座は、ご希望の時間帯をお選びください。

- ★ 定員を超えた場合は抽選となることがあります。(市内在住の方優先)

- ★ 警報発令に伴う休講につきましては、講座開始1時間前の時点で三重県北部に「特別警報・暴風警報・暴風雪警報」等が発令中の場合、その講座を休講とします。

- ★ 講座開講後の返金・(講座)変更は致しかねます。 ★ 講座の無料体験(各講座お1人様1回のみ)も行ってまいります。

- ★ 申し込みの少ない講座は開講しない場合があります。 ★ 開講日・会場・講師は、都合により変更になる場合があります。

- ★ 駐車場が限られておりますので、できるだけ乗り合わせてご来場ください。 ★ 欠席につきましては、ご連絡は不要です。

- ★ 講座の広報活動等の為、実施風景を写真・動画撮影し、スター21のSNSのみに顔(参加者)が特定されないような形で使用させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。