

| 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場合があります。(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。