

講座名	曜日 時間	開講予定日			場所	講師	定員	受講料 (円)
やさしい健康太極拳 [火]	火曜日 13:30～15:00	11/ 28 2/ 6,13,20,27	12/ 5,12,19,26 3/ 5,12	1/ 9,16,23,30	体育室	平野潤子	30人	5,500
明日すっきり エクササイズ	火曜日 18:50～19:50	11/ 28 2/ 6,13,20,27	12/ 5,12,19,26 3/ 5,12	1/ 9,16,23,30	体育室	安田詞順	40人	5,500
やさしい エアロビクス&プチヨガ	火曜日 20:00～21:00	11/ 28 2/ 6,13,20,27	12/ 5,12,19,26 3/ 5,12	1/ 9,16,23,30	体育室	吉良裕代	40人	5,500
体をひきしめ 全身リラックス! ヨガ	水曜日 10:00～11:15	11/ 22,29 2/ 7,14,21,28	12/ 6,13,20,27 3/ 6,13	1/ 10,17,24	体育室	松岡菊子	40人	5,500
初心者の方でも大丈夫! やさしいバレトン	水曜日 10:30～11:30	11/ 22,29 2/ 7,14,21,28	12/ 6,13,20,27 3/ 6,13	1/ 10,17,24	大研修室	丹羽恭子	40人	5,500
棒ストレッチ	水曜日 13:30～14:30	11/ 22,29 2/ 7,14,21,28	12/ 6,13,20,27 3/ 6,13	1/ 10,17,24	体育室	吉良裕代	40人	5,500
筋トレ! 基礎トレーニング[水]	水曜日 15:15～16:30	11/ 22,29 2/ 7,14,21,28	12/ 6,13,20,27 3/ 6,13	1/ 10,17,24	体育室 大研修室	小森泰子	35人	5,500
ボディメイク・ヨガ ① ②	水曜日 18:50～19:50 20:00～21:00	11/ 29 2/ 7,14,21,28	12/ 6,13,20,27 3/ 6,13,20	1/ 10,17,24	体育室 大研修室	安田詞順	各 50人	5,500
ストレスを解消するやさしい リズム・ストレッチ	木曜日 10:30～12:00	11/ 30 2/ 1,8,15,22,29	12/ 7,14 3/ 7,14,21,28	1/ 11,18,25	大研修室	秀和代	40人	5,500
いつまでも若いと言われる 健康体操	木曜日 13:30～15:00	11/ 30 2/ 1,8,15,22,29	12/ 7,14,21 3/ 7,14,21	1/ 11,18,25	大研修室	水谷康子	40人	5,500
お腹すっきり健美操	金曜日 10:00～11:30	12/ 22 3/ 8,15,22	1/ 12,19,26	2/ 9,16,23	大研修室	磯田涼子	40人	4,000
スロー・エアロビクス	金曜日 13:00～14:00	12/ 1,8,15,22 3/ 1,8,15,22	1/ 5,12,19,26	2/ 2,9,16	体育室	吉良裕代	40人	5,500
誰にでもできる! ヨガ	金曜日 13:30～14:45	12/ 1,8,15,22 3/ 1,8,15,22	1/ 5,12,19,26	2/ 2,9,16	大研修室	松岡菊子	30人	5,500
筋トレ! 基礎トレーニング[金]	金曜日 15:15～16:30	12/ 1,8,15,22 3/ 1,8,15,22	1/ 5,12,19,26	2/ 2,9,16	体育室 大研修室	小森泰子	35人	5,500
はじめての健康太極拳 [土]	土曜日 13:30～15:00	12/ 2,9,16,23 3/ 2,9,16	1/ 6,13,20,27	2/ 3,10,17,24	体育室	平野潤子	30人	5,500

ご不明な点などございましたら、桑名市スター21までお問い合わせください。

★ 主催 ★ 星見ヶ丘まちづくり協議会 桑名市スター21 ★ 住所 ★ 桑名市星見ヶ丘八丁目601

★ 電話 ★ 0594-31-7625 ★ H P ★ <https://www.kuwana-star21.com/>

★ 定員を超えた場合は抽選となる場合があります。

★ 「ボディメイクヨガ」講座は2部制のため、ご希望の時間帯をお選びください。

★ 新型コロナウイルス感染症対策として、「ボディメイクヨガ」「基礎トレーニング(水)(金)」につきましては、お部屋を2つに分けて好きなお部屋でご受講していただいております。

★ 申し込みの少ない講座は開講しない場合があります。

★ 感染症等の拡大予防対策のため、講座を休講・延期する場合があります。

★ 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。

★ 講座開講時は、駐車場が大変混み合いますので、お早めにお越しください。

★ 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」が発令中の場合、その講座を休講とします。

★ 講座の無料体験(各講座お1人様1回のみ)も行っております。 ★ 欠席につきましては、ご連絡は不要です。