

年間「前期(15回)/中期(15回)/後期(15回または10回)」の講座が、「前期(20回)/後期(20回)」になりました。

曜日	講座名	開講予定日
火	たのしい健康吹き矢 ① ②	【4月】2, 16, 【5月】7, 21, 【6月】4, 18, 【7月】2, 16, 【8月】6, 20,
火	やさしい健康太極拳 [火]	【4月】2, 9, 16, 23, 【5月】7, 14, 21, 【6月】4, 11, 18, 【7月】2, 9, 16, 23, 【8月】6, 20, 27, 【9月】3, 10, 17,
火	明日すっきりエクササイズ	【4月】2, 9, 16, 30, 【5月】14, 21, 28, 【6月】4, 11, 18, 25, 【7月】2, 9, 16, 23, 【8月】6, 20, 27, 【9月】3, 10,
火	やさしい エアロピクス&プチヨガ	【4月】2, 9, 16, 23, 【5月】7, 14, 21, 【6月】4, 11, 18, 25, 【7月】2, 9, 16, 23, 【8月】6, 20, 27, 【9月】3, 10,
水	体をひきしめ 全身リラックス!ヨガ	【4月】3, 10, 17, 24, 【5月】8, 15, 22, 【6月】5, 12, 19, 26, 【7月】3, 10, 17, 24, 【8月】7, 21, 28, 【9月】4, 11,
水	初心者の方でも大丈夫! やさしいバレトン	【4月】3, 10, 17, 24, 【5月】8, 15, 22, 【6月】5, 12, 19, 26, 【7月】3, 10, 17, 24, 【8月】7, 21, 28, 【9月】4, 11,
水	棒 ス ト レ ッ チ	【4月】3, 10, 17, 24, 【5月】8, 15, 22, 【6月】5, 12, 19, 26, 【7月】3, 10, 17, 24, 【8月】7, 21, 28, 【9月】4, 11,
水	筋トレ基礎トレーニング [水]	【4月】3, 10, 17, 24, 【5月】8, 15, 22, 【6月】5, 12, 19, 26, 【7月】3, 10, 17, 【8月】7, 21, 28, 【9月】4, 11, 18,
水	ボディメイク・ヨガ ① ②	【4月】3, 10, 17, 24, 【5月】8, 15, 22, 【6月】5, 12, 19, 26, 【7月】3, 10, 17, 24, 【8月】7, 21, 28, 【9月】4, 11,
木	ストレスを解消する やさしいリズム・ストレッチ	【4月】4, 11, 18, 25, 【5月】9, 16, 23, 【6月】6, 13, 20, 【7月】4, 11, 18, 25, 【8月】1, 8, 22, 【9月】5, 12, 19,
木	いつまでも若いと言われる 健康体操	【4月】4, 11, 18, 25, 【5月】9, 16, 23, 【6月】6, 13, 20, 【7月】4, 11, 18, 25, 【8月】1, 8, 22, 【9月】5, 12, 19,
木	K-POPで エクササイズ	【4月】11, 25, 【5月】9, 23, 【6月】13, 27, 【7月】11, 25, 【8月】8, 22,
金	みんなのうた	【4月】5, 【6月】7, 【7月】5, 【8月】2, 【9月】6, 【10月】4, 【11月】1, 【12月】6, 【2月】7, 【3月】7,
金	お腹すっきり健美操	【4月】12, 19, 26, 【5月】3, 10, 17, 24, 31 【6月】14, 21, 28, 【7月】12, 19, 26, 【8月】9, 16, 23, 30, 【9月】13, 20,
金	スロー・エアロピクス	【4月】5, 12, 19, 26, 【5月】10, 17, 24, 【6月】7, 14, 21, 28, 【7月】5, 12, 19, 26, 【8月】2, 9, 23, 【9月】6, 13,
金	誰にでもできる!ヨガ	【4月】5, 12, 19, 26, 【5月】10, 17, 24, 【6月】7, 14, 21, 28, 【7月】5, 12, 19, 26, 【8月】2, 9, 23, 【9月】6, 13,
金	筋トレ基礎トレーニング [金]	【4月】5, 12, 19, 26, 【5月】10, 17, 24, 【6月】7, 14, 21, 【7月】5, 12, 19, 26, 【8月】2, 9, 23, 【9月】6, 13, 20,
土	心と体にやさしい 骨格トレーニング	【4月】20, 【5月】18, 【6月】15, 【7月】20, 【8月】17, 【10月】19, 【11月】16, 【12月】21, 【1月】18, 【2月】15,
土	はじめての健康太極拳 [土]	【4月】6, 13, 20, 27, 【5月】11, 18, 25, 【6月】1, 8, 15, 22, 【7月】6, 13, 20, 【8月】3, 17, 24, 【9月】7, 14, 21,
土	メンズ★ヨガ	【4月】13, 27, 【5月】11, 25, 【6月】8, 22, 【7月】13, 27, 【8月】24, 【9月】14,
日	親子でリズムトレーニング (年少程度~小1程度)	【4月】7, 21, 【5月】5, 【6月】2, 16, 【7月】7, 21, 【8月】4, 18, 【9月】8,

※ 「吹き矢」「みんなのうた」講座の方は、別途教材費が必要です。

★ 「吹き矢」「ボディメイク・ヨガ」講座は2部制に分かれていますので、ご希望の時間帯をお選びください。

★ 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」等が発令中の場合、その講座を休講とします。

★ 定員を超えた場合は抽選となることがあります。★ 申し込みの少ない講座は開講しない場合があります。

★ 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。

★ 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、ご了承ください。

★ 欠席につきましては、ご連絡は不要です。

★ 講座開講後の返金・(講座)変更は致しかねます。

★ 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。



桑名市
スター21
ホームページ