

桑名市スター21 【前期】講座実施要項

R6.1.30

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	時間	場所	講師	定員	回数	受講料
火	たのしい健康吹き矢 ①	13:30 ~ 15:00	大研修室	村田道昭	25人	10回	¥4,400
		② 15:10 ~ 16:40	大研修室	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	平野潤子	30人	20回	¥7,700
火	明日すっきりエクササイズ	18:50 ~ 19:50	体育室	安田詞順	40人	20回	¥7,700
火	やさしい エアロピクス&プチヨガ	20:00 ~ 21:00	体育室	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	松岡菊子	40人	20回	¥7,700
水	初心者の方でも大丈夫! やさしいバレトン	10:30 ~ 11:30	大研修室	丹羽恭子	40人	20回	¥7,700
水	棒 ス ト レ ッ チ	◎13:15 ~ 14:15	体育室	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	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	安田詞順	50人	20回	¥7,700
		② 20:00 ~ 21:00	体育室	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	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	水谷康子	40人	20回	¥7,700
木	NEW! K-POPで エクササイズ	13:30 ~ 15:00	体育室	WAKANA	20人	10回	¥4,400
金	みんなのうた	10:00 ~ 11:30	大研修室	土井原子	40人	10回	¥4,400
金	お腹すっきり健美操	10:00 ~ 11:30	大研修室	磯田涼子	40人	20回	¥7,700
金	スロー・エアロピクス	13:00 ~ 14:00	体育室	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	松岡菊子	30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	小森泰子	35人	20回	¥7,700
土	心と体にやさしい 骨格トレーニング	10:00 ~ 11:30	大研修室	石川じゅん	35人	10回	¥4,400
土	はじめての健康太極拳 [土]	13:30 ~ 15:00	体育室	平野潤子	30人	20回	¥7,700
土	メンズ★ヨガ	11:00 ~ 12:00	大研修室	安田詞順	20人	10回	¥4,400
日	親子でリズムトレーニング (年少程度~小1程度)	10:00 ~ 11:00	体育室	吉良裕代	20組	10回	¥4,400

◎…時間変更となりました

(敬称略)

★ 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.commufa.jp

桑名市スター21
 [LINE ID : @489yfgsc]

★ 申込 ★ お申込み方法はLINE・メール・窓口にて受け付けております。
 < LINEの場合 > 「桑名市スター21公式アカウント」よりお友だち登録をお願いします。
 トーク画面から「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」を記入し、スター21まで送信してください。
 < メールの場合 > 「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」を記入し、上記メールアドレスにて送信してください。
 < 窓口の場合 > 必要事項をお聞かせいたします。



★ 募集期間 ★ 2月1日(木) ~ 2月29日(木)

申込詳細、開講予定日は裏へ⇒