

令和5年度スター21 【中期】講座実施要項

R5.6.29

講座名	曜日 時間	開講予定日			場所	定員	受講料 (円)
やさしい健康太極拳 [火]	火曜日 13:30 ~ 15:00	8/ 1,8,22,29 11/ 7,14	9/ 5,12,19,26	10/ 3,10,17,24,31	体育室	30人	5,500
明日すっきり 健康体操	火曜日 18:50 ~ 19:50	8/ 1,8,22,29 11/ 7,14	9/ 5,12,19,26	10/ 3,10,17,24,31	体育室	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	8/ 1,8,22,29 11/ 7,14	9/ 5,12,19,26	10/ 3,10,17,24,31	体育室	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	8/ 2,9,23,30 11/ 1,8,15	9/ 6,13,20,27	10/ 4,11,18,25	受付終了		
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	8/ 2,9,23,30 11/ 1,8,15	9/ 6,13,20,27	10/ 4,11,18,25	大研修室	40人	5,500
棒ストレッチ	水曜日 13:30 ~ 14:30	7/ 26 10/ 4,11,18,25	8/ 2,9,23,30 11/ 1,8	9/ 6,13,20,27	体育室	40人	5,500
筋トレ 基礎トレーニング[水]	水曜日 15:15 ~ 16:30	7/ 26 10/ 4,11,18,25	8/ 2,9,23,30 11/ 1,8	9/ 6,13,20,27	体育室 大研修室	50人	5,500
ボディメイク・ヨガ ① ②	水曜日 18:50 ~ 19:50 20:00 ~ 21:00	8/ 2,9,23,30 11/ 1,8,15	9/ 6,13,20,27	10/ 4,11,18,25	体育室 大研修室	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	8/ 3,10,17,24,31 11/ 9,16	9/ 7,14,21,28	10/ 5,12,19,26	大研修室	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	8/ 3,10,17,24,31 11/ 2,9	9/ 7,14,21,28	10/ 5,12,19,26	大研修室	40人	5,500
お腹すっきり健美操	金曜日 10:00 ~ 11:30	8/ 18,25 11/ 3,10,17,24	9/ 8,15,22,29 12/ 8,15	10/ 13,20,27	大研修室	40人	5,500
スロー・エアロビクス	金曜日 13:00 ~ 14:00	7/ 28 10/ 6,13,20,27	8/ 4,18,25 11/ 10,17	9/ 1,8,15,22,29	体育室	40人	5,500
誰にでもできる！ヨガ	金曜日 13:30 ~ 14:45	7/ 28 10/ 6,13,20,27	8/ 4,18,25 11/ 10,17	9/ 1,8,15,22,29	大研修室	30人	5,500
筋トレ 基礎トレーニング[金]	金曜日 15:15 ~ 16:30	8/ 4,11,25 11/ 3,10,17	9/ 1,8,15,22,29	10/ 6,13,20,27 0	体育室 大研修室	50人	5,500
はじめての健康太極拳 [土]	土曜日 13:30 ~ 15:00	7/ 29 10/ 7,14,21,28	8/ 5,12,19,26 11/ 4,11	9/ 2,9,16,30	体育室	30人	5500