

一般成人課程

講座によっては募集期間が終了している場合があります。内容・費用・申込方法等の詳細は担当へお尋ねください。

講座名	カテ ゴリ	受講 回数	募集期間	開催時期	申込方法	定員 (名)	費用 (円)	内容	オンライ ン対応 可否
-----	----------	----------	------	------	------	-----------	-----------	----	-------------------

TEL・FAX 058-239-9390
http://www.kk-giken.jp/kakebora/



(プラザ掛洞)

第1期 アクアピクス教室 (火曜コース)	スポー ツ	10	3/15~4/10	4/28~7/7 火曜日	往復はがき ホームページ	35	9,000	身体に優しい水中運動で、運動不足の解消や心身の健康維持を図る 14:00~15:00(祝日・休館日除く)	×オンライ ン不可
第2期 アクアピクス教室 (火曜コース)	スポー ツ	10	8月上旬~ 8月中旬	9/1~12/1 火曜日	往復はがき ホームページ	35	9,000		
第4期 アクアピクス教室 (火曜コース)	スポー ツ	8	12月上旬~ 12月中旬	1/19~3/16 火曜日	往復はがき ホームページ	35	7,200		
第1期 アクアピクス教室 (木曜コース)	スポー ツ	10	3/15~4/10	4/30~7/9 木曜日	往復はがき ホームページ	35	9,000		
第2期 アクアピクス教室 (木曜コース)	スポー ツ	8	8月上旬~ 8月中旬	9/3~10/29 木曜日	往復はがき ホームページ	35	7,200	身体に優しい水中運動で、運動不足の解消や心身の健康維持を図る ①10:30~11:30 ②18:00~19:00 (祝日・休館日除く)	×オンライ ン不可
第3期 アクアピクス教室 (木曜コース)	スポー ツ	6	10月上旬~ 10月中旬	11/12~12/17 木曜日	往復はがき ホームページ	35	5,400		
第4期 アクアピクス教室 (木曜コース)	スポー ツ	8	12月上旬~ 12月中旬	1/14~3/11 木曜日	往復はがき ホームページ	35	7,200		
第1期 アクアピクス教室 (金曜コース)	スポー ツ	10	3/15~4/10	5/1~7/3 金曜日	往復はがき ホームページ	50	9,000		
第2期 アクアピクス教室 (金曜コース)	スポー ツ	8	8月上旬~ 8月中旬	9/4~10/23 金曜日	往復はがき ホームページ	50	7,200	身体に優しい水中運動で、運動不足の解消や心身の健康維持を図る 10:30~11:30(祝日・休館日除く)	×オンライ ン不可
第3期 アクアピクス教室 (金曜コース)	スポー ツ	6	10月上旬~ 10月中旬	11/6~12/11 金曜日	往復はがき ホームページ	50	5,400		
第4期 アクアピクス教室 (金曜コース)	スポー ツ	8	12月上旬~ 12月中旬	1/15~3/5 金曜日	往復はがき ホームページ	50	7,200		
第1期 アクアピクス教室 (土曜コース)	スポー ツ	10	3/15~4/10	4/25~7/4 土曜日	往復はがき ホームページ	35	9,000		
第2期 アクアピクス教室 (土曜コース)	スポー ツ	8	8月上旬~ 8月中旬	9/5~10/24 土曜日	往復はがき ホームページ	35	7,200	身体に優しい水中運動で、運動不足の解消や心身の健康維持を図る 19:00~20:00(祝日・休館日除く) (5/2除く)	×オンライ ン不可
第3期 アクアピクス教室 (土曜コース)	スポー ツ	6	10月上旬~ 10月中旬	11/7~12/12 土曜日	往復はがき ホームページ	35	5,400		
第4期 アクアピクス教室 (土曜コース)	スポー ツ	8	12月上旬~ 12月中旬	1/16~3/6 土曜日	往復はがき ホームページ	35	7,200		
第1期 フラダンス教室	スポー ツ	10	3/15~4/10	4/30~7/9 木曜日	往復はがき ホームページ	各15	9,000		
第2期 フラダンス教室	スポー ツ	8	8月上旬~ 8月中旬	9/3~10/29 木曜日	往復はがき ホームページ	各15	7,200	初心者も楽しく学べます。 ①10:15~11:15 ②11:30~12:30 (祝日・休館日除く)	×オンライ ン不可
第3期 フラダンス教室	スポー ツ	6	10月上旬~ 10月中旬	11/12~12/17 木曜日	往復はがき ホームページ	各15	5,400		
第4期 フラダンス教室	スポー ツ	8	12月上旬~ 12月中旬	1/14~3/11 木曜日	往復はがき ホームページ	各15	7,200		

TEL 058-241-8831 FAX 058-241-8832
http://www.group-sanwa.co.jp/refle-akutami/



(リフレ芥見)

リフレッシュ ヨガ講座 (午前9時30分~)	スポー ツ	42	ホームページで案内	毎週火曜 (休館日除く)	電話・窓口・ Web	20	各回 500	ヨガを通じてリフレッシュ 各回別途入館料が必要	×オンライ ン不可
リフレッシュ ヨガ講座 (午前10時30分~)	スポー ツ	42	ホームページで案内	毎週火曜 (休館日除く)	電話・窓口・ Web	20	各回 500	ヨガを通じてリフレッシュ 各回別途入館料が必要	×オンライ ン不可
バレトン講座 (午前9時30分~)	スポー ツ	52	ホームページで案内	毎週土曜	電話・窓口・ Web	20	各回 500	フィットネス・バレエ・ヨガを組み 合わせたエクササイズ、各回 別途入館料が必要	×オンライ ン不可
バレトン講座 (午前10時30分~)	スポー ツ	52	ホームページで案内	毎週土曜	電話・窓口・ Web	20	各回 500	フィットネス・バレエ・ヨガを組み 合わせたエクササイズ、各回 別途入館料が必要	×オンライ ン不可
体幹トレーニング講座 (午後7時~)	スポー ツ	52	ホームページで案内	毎週金曜	電話・窓口・ Web	20	各回 500	体幹に関係する筋肉を鍛えま しょう 各回別途入館料が必要	×オンライ ン不可
エアロピクス講座 (午前10時~)	スポー ツ	24	ホームページで案内	第1・3金曜	電話・窓口・ Web	20	各回 500	ウォーキングエアロピクスでリ フレッシュ 各回別途入館料が必要	×オンライ ン不可
エアロピクス講座 (午前10時~)	スポー ツ	24	ホームページで案内	第2・4日曜	電話・窓口・ Web	20	各回 500	ウォーキングエアロピクスでリ フレッシュ 各回別途入館料が必要	×オンライ ン不可

高齢者課程

青少年課程

一般成人課程

女性課程

リカレント課程

出前講座

各施設・機関の一覧表