

一般成人課程

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

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

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
-----	----------	----------	------	------	------	-----------	-----------	-----	----------------------



(プラザ掛洞)

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

第1期 アクアビクス教室 (火曜コース)	スポ ーツ	10	4/1 ~ 4/15	4/23 ~ 7/9 火曜日	往復はがき ホームページ	30	7,500	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 アクアビクス教室 (火曜コース)	スポ ーツ	10	8月 上旬 ~ 8月 中旬	9/3 ~ 12/3 火曜日	往復はがき ホームページ	30	7,500				
第3期 アクアビクス教室 (火曜コース)	休 講										
第4期 アクアビクス教室 (火曜コース)	スポ ーツ	8	12月 中旬 ~ 1月 上旬	1/21 ~ 3/25 火曜日	往復はがき ホームページ	30	6,000				
第1期 アクアビクス教室 (木曜コース)	スポ ーツ	10	4/1 ~ 4/15	5/2 ~ 7/4 木曜日	往復はがき ホームページ	30	7,500	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2期 アクアビクス教室 (木曜コース)	スポ ーツ	8	8月 上旬 ~ 8月 中旬	9/5 ~ 10/24 木曜日	往復はがき ホームページ	30	6,000				
第3期 アクアビクス教室 (木曜コース)	スポ ーツ	6	10月 上旬 ~ 10月 中旬	11/7 ~ 12/12 木曜日	往復はがき ホームページ	30	4,500				
第4期 アクアビクス教室 (木曜コース)	スポ ーツ	8	12月 中旬 ~ 1月 上旬	1/16 ~ 3/6 木曜日	往復はがき ホームページ	30	6,000				
第1期 アクアビクス教室 (金曜コース)	スポ ーツ	10	4/1 ~ 4/15	4/26 ~ 7/5 金曜日	往復はがき ホームページ	50	7,000	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 10:30 ~ 11:30 (祝日・休館日除く)	×オン ライ ン不可		
第2期 アクアビクス教室 (金曜コース)	スポ ーツ	8	8月 上旬 ~ 8月 中旬	9/6 ~ 10/25 金曜日	往復はがき ホームページ	50	6,000				
第3期 アクアビクス教室 (金曜コース)	スポ ーツ	6	10月 上旬 ~ 10月 中旬	11/8 ~ 12/13 金曜日	往復はがき ホームページ	50	5,000				
第4期 アクアビクス教室 (金曜コース)	スポ ーツ	8	12月 中旬 ~ 1月 上旬	1/17 ~ 3/7 金曜日	往復はがき ホームページ	50	6,000				
第1期 アクアビクス教室 (土曜コース)	スポ ーツ	10	4/1 ~ 4/15	5/11 ~ 7/13 土曜日	往復はがき ホームページ	30	7,000	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 19:00 ~ 20:00 (祝日・休館日除く)	×オン ライ ン不可		
第2期 アクアビクス教室 (土曜コース)	スポ ーツ	8	8月 上旬 ~ 8月 中旬	9/7 ~ 10/26 土曜日	往復はがき ホームページ	30	6,000				
第3期 アクアビクス教室 (土曜コース)	スポ ーツ	6	10月 上旬 ~ 10月 中旬	11/9 ~ 12/21 土曜日	往復はがき ホームページ	30	5,000				
第4期 アクアビクス教室 (土曜コース)	スポ ーツ	8	12月 中旬 ~ 1月 上旬	1/11 ~ 3/1 土曜日	往復はがき ホームページ	30	6,000				
第1期 フラダンス教室	スポ ーツ	10	4/1 ~ 4/15	5/2 ~ 7/4 木曜日	往復はがき ホームページ	15	7,500	初心者も楽しく学べます。 11:30 ~ 12:30(祝日・休館日除く)	×オン ライ ン不可		
第2期 フラダンス教室	スポ ーツ	8	8月 上旬 ~ 8月 中旬	9/5 ~ 10/24 木曜日	往復はがき ホームページ	15	6,000				
第3期 フラダンス教室	スポ ーツ	6	10月 上旬 ~ 10月 中旬	11/7 ~ 12/12 木曜日	往復はがき ホームページ	15	4,500				
第4期 フラダンス教室	スポ ーツ	8	12月 中旬 ~ 1月 上旬	1/16 ~ 3/6 木曜日	往復はがき ホームページ	15	6,000				



(リフレ芥見)

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

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
エアロビクス講座 (午前9時30分~)	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ビクスで リフレッシュ 各回別途入館料が必要	×オン ライ ン不可
エアロビクス講座 (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ビクスで リフレッシュ 各回別途入館料が必要	×オン ライ ン不可