

■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
-----	------	------	------	------	------	-------	-------	-----	-----------

(プラザ掛洞)

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

第1期 アクアピクス教室 (火曜コース)	スポーツ	10	4/1 ~ 4/15	4/22 ~ 7/8 火曜日	往復はがき ホームページ	30	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	9/2 ~ 12/9 火曜日	往復はがき ホームページ	30	9,000		
第3期 アクアピクス教室 (火曜コース)	休 講							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4期 アクアピクス教室 (火曜コース)	スポーツ	6	12月上旬 ~ 12月下旬	1/20 ~ 3/3 火曜日	往復はがき ホームページ	30	5,400		
第1期 アクアピクス教室 (木曜コース)	スポーツ	10	4/1 ~ 4/15	5/8 ~ 7/10 木曜日	往復はがき ホームページ	30	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 10:30 ~ 11:30 (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 (木曜コース)	スポーツ	8	8月上旬 ~ 8月中旬	9/4 ~ 10/23 木曜日	往復はがき ホームページ	30	7,200		
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	11/6 ~ 12/11 木曜日	往復はがき ホームページ	30	5,400	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4期 アクアピクス教室 (木曜コース)	スポーツ	6	12月上旬 ~ 12月下旬	1/15 ~ 2/19 木曜日	往復はがき ホームページ	30	5,400		
第1期 アクアピクス教室 (金曜コース)	スポーツ	10	4/1 ~ 4/15	5/9 ~ 7/11 金曜日	往復はがき ホームページ	50	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 10:30 ~ 11:30 (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 (金曜コース)	スポーツ	8	8月上旬 ~ 8月中旬	9/5 ~ 10/24 金曜日	往復はがき ホームページ	50	7,200		
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	11/7 ~ 12/12 金曜日	往復はがき ホームページ	50	5,400	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4期 アクアピクス教室 (金曜コース)	スポーツ	6	12月上旬 ~ 12月下旬	1/16 ~ 2/20 金曜日	往復はがき ホームページ	50	5,400		
第1期 アクアピクス教室 (土曜コース)	スポーツ	10	4/1 ~ 4/15	4/26 ~ 7/5 土曜日	往復はがき ホームページ	30	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 19:00 ~ 20:00 (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 (土曜コース)	スポーツ	8	8月上旬 ~ 8月中旬	9/6 ~ 10/25 土曜日	往復はがき ホームページ	30	7,200		
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	11/8 ~ 12/13 土曜日	往復はがき ホームページ	30	5,400	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 11:30 ~ 12:30 (祝日・休館日除く)	×オンライン不可
第4期 アクアピクス教室 (土曜コース)	スポーツ	6	12月上旬 ~ 12月下旬	1/10 ~ 2/14 土曜日	往復はがき ホームページ	30	5,400		
第1期 フラダンス教室	スポーツ	10	4/1 ~ 4/15	5/8 ~ 7/10 木曜日	往復はがき ホームページ	15	9,000	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	9/4 ~ 10/23 木曜日	往復はがき ホームページ	15	7,200		
第3期 フラダンス教室	スポーツ	6	10月上旬 ~ 10月中旬	11/6 ~ 12/11 木曜日	往復はがき ホームページ	15	5,400	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4期 フラダンス教室	スポーツ	8	12月上旬 ~ 12月下旬	1/15 ~ 3/5 木曜日	往復はがき ホームページ	15	7,200		



(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
エアロビクス講座 (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