

## 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 アクアビクス教室 (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 アクアビクス教室 (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	6	12月 中旬	～	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 アクアビクス教室 (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 アクアビクス教室 (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 アクアビクス教室 (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		
第4期 アクアビクス教室 (木曜コース)	スポー ツ	6	12月 中旬	～	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 アクアビクス教室 (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 アクアビクス教室 (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 アクアビクス教室 (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		
第4期 アクアビクス教室 (金曜コース)	スポー ツ	6	12月 中旬	～	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 アクアビクス教室 (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 アクアビクス教室 (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 アクアビクス教室 (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		
第4期 アクアビクス教室 (土曜コース)	スポー ツ	6	12月 中旬	～	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		
第4期 フラダンス教室	スポー ツ	8	12月 中旬	～	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