

# 平成24年度 盛岡市余熱利用健康増進センターゆぴあす自主事業フロア教室

開催曜日	教室名	対象	定員	月会費	会場	選べるレッスン	開催時間
月	やさしいピラティス	18歳以上(高校生不可)	25名	2,160円	軽運動室		10:30~12:00
	はじめて太極拳~初級~		20名		軽運動室	昼	14:00~15:30
火	カラダメンテナンス入門(月3回)	18歳以上(高校生不可)	25名	1,620円	軽運動室		10:15~11:15
	身体も心もリフレッシュ(月3回)		35名		アリーナ		10:30~12:00
	ストレッチング(月3回)		25名		アリーナ	昼	14:30~15:45
	ベリーダンス(月3回)		20名		軽運動室	夜	19:00~20:00
水	はじめてのベリーダンス	18歳以上(高校生不可)	25名	2,160円	軽運動室		10:30~11:30
	かんたんステップエクササイズ		20名		軽運動室	昼	14:00~15:00
	ゆびっ子リズム~きっず~エアロ入門~	年中組~年長組の幼児	10名		アリーナ		15:00~16:00
	リズム~ジュニア~エアロ入門~	小学1年生~3年生	15名		アリーナ		16:30~17:30
	エアロピクス	18歳以上(高校生不可)	25名		軽運動室	夜	19:00~20:15
木	よくばり健康塾	18歳以上(高校生不可)	25名	2,160円	軽運動室		10:30~12:00
	リラックスお昼ヨガ		20名		軽運動室	昼	13:30~14:30
	ゆびっ子リズム~きっず~エアロ入門~	年中組~年長組の幼児	10名		アリーナ		15:00~16:00
	リズム~ジュニア~エアロ入門~	小学1年生~3年生	15名		アリーナ		16:30~17:30
	シェイプアップボクシング	18歳以上(高校生不可)	20名		軽運動室	夜	19:00~20:15
金	やさしいピラティス	18歳以上(高校生不可)	30名	2,160円	アリーナ		10:30~12:00
	かんたんステップエクササイズ		20名		軽運動室	昼	14:00~15:00
	ゆびっ子リズム~きっず~エアロ入門~	年中組~年長組の幼児	10名		アリーナ		15:00~16:00
	リズム~ジュニア~エアロ入門~	小学1年生~3年生	15名		アリーナ		16:30~17:30
	ダンスエアロ	18歳以上(高校生不可)	20名		軽運動室	夜	19:00~20:15
	癒しの夜ヨガ		15名		多目的室	夜	19:00~20:15
土	太極拳	18歳以上(高校生不可)	25名	2,160円	軽運動室		10:30~12:00
10回	選べる昼レッスン※申込みは3月18日(日)~	18歳以上(高校生不可)	15名	6,000円	13:30~15:45まで開催の教室(詳細裏面)		
10回	選べる夜レッスン※申込みは3月18日(日)~		15名		19:00~20:15まで開催の教室(詳細裏面)		

※ ゆびっ子リズム~きっず~エアロ入門~は平成24年度中に5歳~6歳になる幼児さんが対象です。  
 ※ きっずとジュニアの教室開催中の保護者の方のご入場はご遠慮ください。定期的に発表会を設けます。  
 ※ 祝日は主に教室がお休みになりますが、開催する場合がございますので、日程表でご確認ください。  
 ※ 教室名が同じであっても、申込みを頂いた曜日以外の教室を受講することは出来ません。  
 ※ 選べるレッスンはプール教室の開催期間中(期毎の開催)の計10回の教室です。裏面をご覧ください。  
 ※ 各教室の要項をご用意しておりますので、ご希望の方は受付窓口にお尋ねください。

**申込方法** 平成24年3月20日(火)祝日、午前10時から電話でのみの受付となります。(先着順)

**受講料** 教室開催4回の月は2,160円・教室開催3回の月は1,620円 **☎019-662-1414**

**支払締切** 電話申込み後、平成24年3月27日(火)まで

- 申込注意**
- ①電話では、希望教室・名前・連絡先(電話番号)をお伝えください。
  - ②初月(4月)のみ電話申込みを行います。以降定員まで随時募集を行います。  
※定員を満たしている場合にはお断りさせていただきますのでご了承ください。
  - ③翌月の継続を希望される方は、当月の最後の教室までに翌月分月会費をお納め頂き継続の手続きを行ってください。
  - ④月会費は、月毎の開催回数によって異なります。ご確認のうえご入金をお願い致します。