

Shape Up ジャズダンス

ジャズダンスのやさしいステップや振り付けで、楽しく汗を流してシェイプアップしませんか。

ストレッチとウォーキングも行い、脂肪を燃焼しやすくします。
美しい姿勢を目指しましょう♪

★期 間：令和元年 10月2日～

令和2年3月11日(全23回)

※1/1を除く毎週水曜日

★時 間：10:15～11:30

★受講料：14,490円(全23回分)

★講 師：星野 和子 先生

(オフィス星野ジャズダンススタジオ)

★場 所：岡山ふれあいセンター

1階 小ホール

★定 員：30名

【お申込み方法&お問い合わせ先】

来館、又はFAX、Eメール、はがきで講座名・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号をご記入の上
9月22日(日) 必着で下記までお申込み下さい。

岡山ふれあいセンター管理事業係

〒702-8002

岡山市中区桑野715-2

TEL (086) 274-5151 FAX (086) 274-5100

Eメール o-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

HP <http://www.okayama-fureai.or.jp/>



- ◇ 受講の対象は、高校生以上です。
- ◇ 応募者多数の場合は抽選(岡山市民の方優先)少数の場合は中止することがありますのでご了承ください。
- ◇ 締切後も定員に余裕がある場合、受講できることがありますのでお問い合わせください。
- ◇ Eメール及びFAXでお申込みいただいた場合は、折り返し、受信した旨を連絡させていただきます。2～3日経過しても連絡がない場合は、お手数ですが、お電話でお問い合わせください。
- ◇ 受講の可否については、締切後、はがきに内容を記載し、全員に郵送いたします。9月25日を過ぎてはがきが届かない場合は、お手数ですが、講座担当までご連絡下さい。
- ◇ 講座の日程は変更になる場合がありますので、予めご了承ください。
- ◇ お申込みの際の個人情報、講座運営上必要な資料作成(名簿等)、ご連絡、利用統計、新規開設講座のご案内、担当講師への情報提供に利用させていただきます。
- ◇ ときめきプラザ会員の方は「生涯学習講座受講割引券」をご利用いただけます。

