

初心者向け 男性のためのエアロビクス

エアロビクスには、

- ・基礎代謝や肺機能の向上
- ・持久力のUP
- ・有酸素運動による脂肪燃焼

といった男性に嬉しい効果が期待できます。
普段運動の習慣がない方も初心者の方も
この機会にチャレンジしてみませんか？

本講座は男性専用のクラスなので
気兼ねなく受講していただける講座です！



講師 入江 万紀子先生

エアロビクス、ピラティス、
乳幼児エクササイズ指導
など幅広く活動中！
高齢者向け介護予防体操の
指導経験も！

日 程 10月21日(火)～12月16日(火) 全5回

10/21・11/4・18・12/2・16

時 間 14時30分～15時45分

場 所 南ふれあいセンター 3階 ふれあいホール

受講料 4,100円(全5回分)※初回全納

定 員 20名

対 象 高校生以上、男性限定

締 切 10月11日(土) 必着

※締切後も定員に達していない場合は受け付けいたします。
総合事務室までお問い合わせください。



お申込方法・お問い合わせ先は、裏面をご覧ください。

申込日	令和 年 月 日	
講座名	初心者向け 男性のためのエアロビクス	
ふりがな		年齢
氏名		
電話番号		
住所	〒	
ときめきプラザ会員「生涯学習講座受講割引券」 該当する方に○印をしてください。 使用する ・ 使用しない		

(控)

申込日

令和 年 月 日

講座名

初心者向け
男性のためのエアロビクス

氏名

来館・ハガキ・FAX・Eメール・申込フォームのいずれかにて、講座名・氏名・ふりがな・年齢・住所・電話番号を明記の上、南ふれあいセンターまでお申し込みください。(宛先はチラシの下部をご覧ください)

専用フォームからお申し込みいただけるようになりました！
二次元コードを読み取ってお申し込みください。



初心者向け
男性のためのエアロビクス



南ふれあいセンター
ホームページはこちら！

≪講座の申し込み方法について≫

※ 受講の可否については、締め切り後に順次お知らせいたします。

10月16日を過ぎても連絡がない場合は、お手数ですが、講座担当（管理事業係）までご連絡ください。

※ 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。

※ 締め切り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。

※ 申込フォーム及びEメール・FAXでお申し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。

※ お申し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。

※ 駐車場の収容台数には限りがあります。できるだけ公共交通機関をご利用ください。

[お問い合わせ先] 南ふれあいセンター管理事業係

〒702-8021 岡山市南区福田690-1

[TEL] 086-261-7001 **[FAX]** 086-261-7025

[Eメール] m-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

