

初心者向け

エアロビクス(夜間コース)

エアロビクスで楽しく体を動かしませんか？
心肺機能の向上、持久力のUP、
有酸素運動による脂肪燃焼で
運動不足の解消にオススメです！
軽快な音楽に合わせて、
心も体もリフレッシュしましょう！
夜間の講座なので、日中の参加が難しい方にも
おすすめです！



講師 入江 万紀子先生

この講座は**健康づくり**を目的に実施しています。
どなたでも取り組んでいただける、
初心者向けのプログラムになっています。

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 4月8日(火)～9月2日(火) <全17回>
4/29、5/6、6/24、7/22、8/12を除く毎週火曜日
- 時間 19:00～20:15
- 場所 南ふれあいセンター 3階 ふれあいホール
- 受講料 13,940円 ※初回全納
- 定員 25名
- 対象 高校生以上
- 締切 3月29日(土) 必着

※本講座は2025年2月5日時点の予定です。変更となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

[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



南ふれあいセンター
ホームページ



(公財) 岡山市ふれあい公社
フェイスブック



《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。

4月5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は、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。

来館・ハガキ・FAX・Eメールのいずれかにて、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。**(宛先はチラシの上部をご覧ください)**

専用フォームからも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。



初心者向けエアロビクス
(夜間コース)

申込日	令和	年	月	日
講座名	初心者向けエアロビクス（夜間コース）			
ふりがな			年齢	
氏名				
連絡先				
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 初心者向けエアロビクス
(夜間コース)

氏名