

初心者向け!

汗を流したい

疲れにくい体に!

初心者向けの簡単で楽しいエアロビクスとボール・タオル等を使い、あらゆる角度からのトレーニングで筋力UPしながら疲れにくい体を目指します。お家でできるトレーニングも紹介するので、マイナス 5 才体力を取り戻しましょう!

期 間 令和7年4月2日~令和7年9月10日(全22回) ※4月30日、8月13日を除く毎週水曜日

時間 19:15~20:30

受 講 料 18,040円(全22回分)

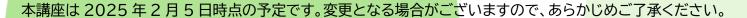
講師 詩川 仁美 先生

場 所 岡山ふれあいセンター 2階 プレイルーム

定 員 27名

申 込 来館、FAX、ハガキ、Eメール、WEB申込みフォームにてお申込みください ※裏面に申込先等の詳細を記載していますのでご覧ください

締 切 <u>令和 7 年 3 月 19 日(水)必着</u>



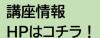


【お申込み方法・お問合せ先】

来館、FAX、ハガキ、Eメール、WEB 申込みフォームのいずれかの方法で氏名(ふりがな)・住所・電話番号・年齢を記入または入力し、 3月 19日(水)必着で、下記までお申込みください。

回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







WEB 申込フォーム

- ※お申込みいただく際の個人情報は、運営上必要な資料の作成(名簿等)、ご連絡、利用統計に 利用させていただきます。
- ※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合せください。
- ※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、お電話でお問合せください。
- ※受講の可否については、締切後、Eメール及び WEB でお申込みの方は Eメールで、その他の方は郵送にてご連絡いたします。なお、締切後 6 日を過ぎてもお知らせが届かない場合は、必ず岡山ふれあいセンター管理事業係までご連絡ください。
- ※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。
- ※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。

******** 申込書 (FAXや来館でのお申込みの際にお使いください。) •

講座名	かんたんエアロ&筋力UP		申込日		令和	年	月	日
ふりがな		年齢		Ŧ	_			
氏名		歳	住所					
TEL	() –		FAX	()	-		