

エンジョイエアロ

& コアトレ(託児付)

80'sのディスコナンバーから最新のダンスミュージックまで
様々な曲に合わせて有酸素運動と体幹トレーニングで
理想のスタイルを手に入れましょう！



- とてもいい汗がかけました
- とにかく楽しい！
- 体力がつきました
- リフレッシュできて体だけでなく気持ちも健康になりました



- 毎回、筋肉痛です
- 日ごろ体を動かさないのでキツイこともあったけど楽しかったです



受講生の皆さんの声より

日 程 1月13日～3月17日【金曜・全10回】

(1/13・20・27、2/3・10・17・24、3/3・10・17)

時 間 10:00～11:15

受 講 料 6,300円

定 員 30名 応募者多数で抽選の場合、岡山市民の託児希望者優先

場 所 2階 ふれあいホール

講 師 吉川 仁美 先生

締 切 12月25日(日) **必着**

託児付

安心して受講いただけるよう、講座中
お子様を児童館でお預かりします。
対象…満1歳から小学校就学前の幼児
料金…お子様1人につき2,600円(10回分)
定員…3名程度

※市勢状況によっては新たに人数制限をかけさせていただく場合がございます。

☆ご応募方法、お問い合わせ先など詳しくは裏面をご覧ください☆

講座のお申込み・お問い合わせは

来館または、はがき、FAX、Eメールのいずれかにて、
講座名・郵便番号・住所・電話番号・氏名(ふりがな)・年齢を記入し、
12月25日(日)必着で、下記までご応募ください。

- ・市勢状況によっては新たに人数制限をかけさせていただく場合がございます。
- ・受講の対象は高校生以上です。
- ・応募多数の場合は抽選（岡山市民で託児希望の方優先）、少数の場合は中止することもあります。
- ・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メールおよび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・詳細等を募集締切日後に、郵送にて全員にご連絡いたします。
1月6日(金)を過ぎて届かない場合は、お手数ですがお電話でお問い合わせください。
- ・講座の日程は変更になる場合がございます、あらかじめご了承ください。
- ・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。
- ・駐車場に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。
- ・受講をお申し込みの際の個人情報、ご連絡、利用統計、新規開設講座のご案内、講座運営上必要な資料作成（名簿、名札等）、担当講師への情報提供に利用させていただきます。



西大寺ふれあいセンター 管理事業係

〒704-8116 岡山市東区西大寺中二丁目16-33
TEL 086-944-1800 FAX 086-944-1801
ホームページ <https://www.okayama-fureai.or.jp/>
Eメール s-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

講座申込書（FAXや来館でのお申し込みにご使用ください）

西大寺ふれあいセンター FAX (086) 944-1801

講座申込用紙（来館やFAXでのお申し込みの際にご使用ください） 申込日： 年 月 日

講座名	エンジョイエアロ&コアトレ(託児付)			締切日: 12月25日(日)必着
ふりがな	年	年齢	〒	
氏名	歳	住所		
T E L	携	帯		
託児をご希望の方は下記にご記入ください。				
ふりがな				お子様の年齢
お子様の氏名	男・女 H・R 年 月 日生			歳 九月
ふりがな				お子様の年齢
お子様の氏名	男・女 H・R 年 月 日生			歳 九月