

エンジョイエアロ (託児付)& コアトレ

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！

- 運動不足が解消された！
- 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♪



- とてもいい汗がかけました
- とにかく楽しい！
- 身体の動きがスムーズになった
- 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☆



受講生の皆さんの声より

日 程 10月13日～2月16日【金曜・全14回】
(10/13・20・27、11/10・17・24、12/8・15・22、
1/12・19、2/2・9・16)

時 間 10:00～11:15

受講料 8,820円

定 員 20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 3階 プレイルーム

講 師 吉川 仁美 先生

締 切 10月1日(日) 必着

(託児について)



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3,640円(14回分)
定員…5名程度

☆ご応募方法、お問い合わせ先など詳しくはチラシの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、メールにて、講座名・郵便番号・住所・電話番号・氏名(ふりがな)・年齢をご記入のうえ、**10月1日(日)必着**で、下記までお申込みください。

- ・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。
- ・EメールおよびFAXでお申込まいただいた場合は、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、郵送にて全員に連絡いたします。
10月5日(木)を過ぎても届かない場合は、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。



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

講座名	エンジョイエアロ&コアトレ（託児付）			申込日	令和	年	月	日
(ふりがな) 氏名		年齢	住所	〒				
TEL				どちらかを丸で囲んでください		新規・継続		
託児をご希望の方は、ご記入ください。								
(ふりがな) お子様の氏名		性別	お子様の 生年月日・年齢		平成・令和	年	月	日生
		男				歳	か	月
		女						
(ふりがな) お子様の氏名		性別	お子様の 生年月日・年齢		平成・令和	年	月	日生
		男				歳	か	月
		女						

※受講をお申し込みの際の個人情報は、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。