



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
スタイルを手にいれましょう♪



【日 程】 令和8年10月9日～令和9年3月12日(金)
(10/9・16・23・30、11/6・13・20・27、12/4・11・18・
25、1/15・22・29、2/5・12・19、3/5・12)

《 全20回 》

【時 間】 10:00～11:15

【対 象】 高校生以上(岡山市民の方優先)

【場 所】 西大寺ふれあいセンター 2階 ふれあいホール

【受講料】 16,400 円

受講料お支払いに、
PayPay コード決済も
ご利用いただけます！

【定 員】 40 名

【講 師】 吉川 仁美 先生

【締 切】 **9月28日(月) 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5,200円(20回分)
定員…5名程度

※応募方法、お問い合わせ先などの詳細は裏面をご覧ください。

《お申込み方法・お問い合わせ先》

来館または、はがき、FAX、Eメール、インターネット申込フォームで
講座名・住所(郵便番号)・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入
して、**9月28日(月) 必着** で、下記までお申込みください。

講座情報
ホームページ



インターネット
申込フォーム



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2丁目16-33
TEL 086-944-1800 / FAX 086-944-1801
メール s-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

※応募者多数の場合は抽選(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。

※Eメール及びFAX、インターネット申込フォームでお申し込みいただいた場合は、折り返し、お申し込みいただい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。

※受講の可否については、締め切り後、郵送またはEメールにてお知らせいたします。受講日の3日前になっても連絡がない場合は、お手数ですが、講座担当(管理事業係等)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、あらかじめご了承ください。

※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。

<受講料について>

- 受講決定後、初回参加時に受講料を全額納付していただきます。
- 納付された受講料は、原則として返金できませんので、あらかじめご了承ください。
ただし、長期入院等、やむを得ない事情があると認められる場合は、この限りではありません。

<健康管理について>

- 本講座では、メディカルチェック(医学的な健康診断)は実施しておりません。
- 体調および健康管理につきましては、自己責任のもとご参加ください。
- 現在治療中の病気またはけががある場合は、あらかじめ医師にご相談のうえ、ご参加ください。

上記内容をご確認、同意のうえ、お申し込みください。



----- 講座申込書(来館やFAXでのお申込みでご使用ください) -----

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			携帯電話		
ときめきプラザ会員「生涯学習講座受講割引券」 を使用する場合は☑をお願いします		☐ 使用する		☐ 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 男 女	お子様の 生年月日・年齢	令和 年 月 日生 歳 か月	