

お電話でもお受け  
いたします！  
お気軽にどうぞ

岡山市ウェルポートなださき スタジオ教室 プール教室

LET'S TRY

# 春のおためし 無料体験 レッスン



ウェルポートなださきのスタジオ教室とプール教室で、春から楽しい健康習慣を始めませんか？体験レッスンを開催します！皆さまのご参加お待ちしております！



詳細はチラシ裏面をご覧ください！お申込みはこちらからもどうぞ！▶

美姿勢  
GET!

## ビューティー・スタイル・エクササイズ(エントリー)

音楽に乗りながら、楽しく無理なく筋力トレーニング・有酸素運動を行う、初心者の方をターゲットにしたクラスです！骨盤のゆがみを整え、姿勢美人を目指しましょう！

スタジオ  
教室

日時 ①4月22日(火)  
②4月29日(火・祝)  
10:00~10:40  
定員 各10名程度  
申込締切 ①4/17②4/24

5月から  
開講!

## 美肌効果 エアロ

はじめてでも参加しやすい初心者向けのエアロビクス教室です。楽しく汗をかくことで毛穴が開き、体内の老廃物や毒素が排出されます。デトックス効果でストレス解消、美しさ美肌を目指します。

スタジオ  
教室

日時 ① 4月23日(水)  
② 4月30日(水)  
19:00~19:40  
定員 各20名程度  
申込締切 ①4/17②4/24

5月から  
開講!

## アクアエクササイズ

発砲スチロールでできた棒状の浮き具「アクアヌードル」を使って水中運動をする教室です。股関節症や膝関節症により痛みがある方も、障害のある方も水の浮力を利用してエクササイズ(運動)ができます。水中は適度な抵抗があるため、筋力アップが望めます。

プール  
教室

日時 4月23日(水)  
12:00~12:30  
定員 15名程度  
申込締切 4/17

5月から  
開講!

## ZUMBA®

ZUMBA®は音楽に合わせて体を動かすダンスエクササイズです。インストラクターの動きをまねて体を動かして、脂肪燃焼に効果的な有酸素運動を行います。音楽に身を任せまるでパーティーのような感覚で年齢性別問わず楽しめる教室です。

スタジオ  
教室

日時 4月26日(土)  
19:00~19:40  
定員 20名程度  
申込締切 4/21

## スタジオ教室・プール教室のご案内

コース	日程	受講料	講師	定員	申込方法・問い合わせ先	締切日
ビューティー・スタイル・エクササイズ(エントリー) スタジオ教室 (月4回)	毎週火曜日 11:00~12:00	4,190円 1か月ごと 更新制	原 早苗	先着 10名	空き状況をお問い合わせのうえ 申し込み方法をご確認ください。 【問い合わせ先】 プール・フィットネスコーチ室 086-363-5055	毎月25日 までに更新 手続きが 必要
美肌効果エアロ スタジオ教室 (月4回)	毎週水曜日 19:00~19:45		渡邊 美恵子	先着 20名		
ZUMBA® スタジオ教室 (月3回+補足チケット)	毎週土曜日 19:00~20:00		矢野 名美紀	先着 20名		
アクアエクササイズ プール教室 (月4回)	毎週水曜日 12:00~12:45		レイスポーツ インストラクター	先着 15名		

※教室入会・体験イベントのお申し込み方法は、チラシ裏面をご覧ください。総合案内までお尋ねください。

### 春のおためし無料体験レッスンのご案内

コース	日程	参加費	講師	定員	申込方法・問い合わせ先	締切日	
ビューティー・スタイル・エクササイズ (エントリー)	①4月22日 (火) 10:00~10:40	無料	原 早苗	先着 各10名	下記の申し込み方法を 確認の上、 お申込みください。 【問い合わせ先】 総合案内 086-363-5001	4/17(木)	締切後も 定員に空き がある場合 は、 前日17時 まで受け 付けてお ります。  お電話で 問い合わ せくださ い。
	②4月29日(火・祝) 10:00~10:40					4/24(木)	
美肌効果エアロ	①4月23日 (水) 19:00~19:40		渡邊 美恵子	先着 各20名		4/17(木)	
	②4月30日 (水) 19:00~19:40					4/24(木)	
アクアエクササイズ	4月23日 (水) 12:00~12:30		レイスポーツ インストラクター	先着 15名		4/17(木)	
ZUMBA®	4月26日 (土) 19:00~19:40	矢野 名美紀	先着 20名	4/21(月)			

### 春のおためし無料体験レッスンのお申し込みについて

**\*お申し込み方法、お問い合わせ先\***

来館またはハガキ、FAX、Eメール、  
WEBフォームにて、希望日程・WEB  
郵便番号・住所・氏名（ふりがな）フォームは  
・年齢・電話番号を明記の上、こちら



岡山市ウェルポートなださき  
〒709-1215  
岡山市南区片岡159-1  
TEL (086)363-5001  
FAX (086)363-5011  
Eメール [j\\_welp@mx.okayama-fureai.or.jp](mailto:j_welp@mx.okayama-fureai.or.jp)

- ※無料体験イベントのお申し込みについて、代理申込・代理受講はできません。
  - ※当日のご案内については、Eメール、おハガキ、お電話などのご案内します。※Eメールがある方はEメール優先でご案内します。
  - ※先着順のため、お申し込みの時点で定員を超えている場合は、お電話でお断りのご連絡をすることがあります、予めご容赦ください。
  - ※締切後も定員に余裕がある場合、各イベントの前日17時まで受け付けておりますのでお問い合わせください。
  - ※Eメール及びFAXでお申し込みいただいた場合は、送信後、その旨をお電話でご連絡ください。
- 総合案内電話受付時間は、平日 9:00~21:30、日曜日・祝日 9:00~17:30、第3土曜日はお休みです。
- ※スタジオ教室の参加時は、**上履きが必要**です。プール教室は**水着とスイミングキャップ**が必要です。
- ※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。

----- 講座申込書（FAXや来館でのお申し込みにご使用ください） -----

上記事項に同意して申し込みます。 岡山市ウェルポートなださき FAX (086) 363-5011

希望コース	参加を希望する日程に <input checked="" type="checkbox"/> をしてください。		申込日	年	月	日
	<input type="checkbox"/> 4/22(火)ビューティー・スタイル・エクササイズ(エントリー) 1回目 <input type="checkbox"/> 4/29(火・祝)ビューティー・スタイル・エクササイズ(エントリー) 2回目 <input type="checkbox"/> 4/23(水)美肌効果エアロ 1回目 <input type="checkbox"/> 4/30(水)美肌効果エアロ 2回目 <input type="checkbox"/> 4/23(水)アクアエクササイズ <input type="checkbox"/> 4/26(土)ZUMBA®	年齢	〒			
ふりがな 氏名	住所	※Eメールがある方はEメール優先でご案内します。				
電話	Eメールアドレス					