

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!



・毎回、筋肉痛です
・日ごろ体を動かさないの
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!
・体力がつかえました
・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



受講生の皆さんの声より

日 程 4月12日～7月12日 【金曜・全13回】

(4/12,19,26、5/10,17,24,31、6/7,14,21,28、7/5,12)

時 間 10:00～11:15

受 講 料 8,190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 3月31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3,380円(13回分)
定員…5名程度

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、
3月31日（日）必着で、下記までご応募ください。

- ・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、郵送にて全員に連絡いたします。
4月4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
Eメール s-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

講座申込書（FAXや来館でのお申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	携帯電話			
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	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	歳	か	月		
	女							

※受講をお申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。