

曜 日	講座名	時 間	場 所	初 回	講 師	定 員	回 数	受講料
第1・3火	たのしい健康吹き矢 ①	13:30 ~ 15:00	大研修室	4/7	村田道昭	25人	10回	¥4,400※
		15:10 ~ 16:40	大研修室	4/7	村田道昭	25人	10回	¥4,400※
火	やさしい健康太極拳[火]	13:30 ~ 15:00	体 育 室	4/7	平野潤子	30人	20回	¥7,700
火	明日すっきりエクササイズ	19:00 ~ 20:00	体 育 室	4/7	吉良裕代	40人	20回	¥7,700
火	たのしいエアロビクス	20:10 ~ 21:10	体 育 室	4/7	吉良裕代	40人	20回	¥7,700
水	体をひきしめ全身リラックス！ヨガ	10:00 ~ 11:15	体 育 室	4/8	松岡菊子	50人	20回	¥7,700
水	初心者の方でも大丈夫！やさしいバトン	10:30 ~ 11:30	大研修室	4/8	丹羽恭子	40人	20回	¥7,700
水	棒 ス ト レ ッ チ	13:15 ~ 14:15	体 育 室	4/8	吉良裕代	40人	20回	¥7,700※
水	やさしい筋トレ基礎トレーニング[水]	15:00 ~ 16:15	体 育 室	4/8	小森泰子	35人	20回	¥7,700
水	睡眠の質を高める夜ヨガ ①	18:50 ~ 19:50	体 育 室	4/8	安田詞順	50人	20回	¥7,700
		20:00 ~ 21:00	体 育 室	4/8	安田詞順	50人	20回	¥7,700
木	ストレスを解消するやさしいリズム・ストレッチ	10:30 ~ 11:45	大研修室	4/9	秀 和 代	40人	20回	¥7,700
木	新！健康体操	13:15 ~ 14:30	大研修室	4/9	水谷康子	40人	20回	¥7,700
木	睡眠の質を高める夜ヨガ ③	20:00 ~ 21:00	大研修室	4/9	安田詞順	40人	20回	¥7,700
第2・4木	魅力的なスタイルづくりエクササイズ	13:30 ~ 15:00	体 育 室	4/9	WAKANA	20人	10回	¥4,400
第1・3木	はじめてのボクシングエクササイズ[木]	14:00 ~ 15:00	体 育 室	4/16	伊藤庸介	40人	10回	¥4,400
第1・3木	骨 盤 調 整 ヨ ガ	15:35 ~ 16:35	大研修室	4/16	伊藤庸介	40人	10回	¥4,400
木	リズムにあわせてキッズスポーツトレーニング ① ①年中・年長クラス ②小学1～3年生クラス ②	15:45 ~ 16:30	体 育 室	4/9	吉良裕代	10人	20回	¥11,000
		16:45 ~ 17:45	体 育 室	4/9	吉良裕代	15人	20回	¥11,000
第1金	みんなのうた	10:00 ~ 11:15	大研修室	4/3	♥具京姫	40人	5回	¥2,500
金	カラダ楽々健美操[金]	10:00 ~ 11:30	大研修室	4/10	磯田涼子	40人	20回	¥7,700
金	スロウ・エアロビクス	13:00 ~ 14:00	体 育 室	4/10	吉良裕代	40人	20回	¥7,700
金	誰にでもできる！ヨガ	13:15 ~ 14:30	大研修室	4/10	松岡菊子	35人	20回	¥7,700
金	しっかり筋トレ基礎トレーニング[金]	15:00 ~ 16:15	体 育 室	4/10	小森泰子	35人	20回	¥7,700
土	はじめての健康太極拳[土]	13:30 ~ 15:00	体 育 室	4/11	平野潤子	30人	20回	¥7,700
第2・4土	メ ン ズ ★ ヨ ガ	11:00 ~ 12:00	大研修室	4/11	安田詞順	20人	10回	¥4,400
第1日	NEWカラダ整う健美操[日]	10:00 ~ 11:15	体 育 室	6/7	磯田涼子	50人	4回	¥2,000
第2・4日	はじめてのボクシングエクササイズ[日]	13:30 ~ 14:30	体 育 室	4/12	伊藤庸介	40人	10回	¥4,400

※…講座名変更となりました

(敬称略)

♥…講師変更となりました

★ 主 催 ★ 星見ヶ丘まちづくり協議会 桑名市スター21

★ 住 所 ★ 〒511-0912 桑名市星見ヶ丘八丁目601番地

★ 電 話 ★ 0594-31-7625 (9:00～16:30)

★ 申 込 ★ お申し込みは ホームページ(専用フォーム)・LINE・窓口にて受け付けております。
「講座名」「希望時間帯」「郵便番号」「住所」「氏名(ふりがな)」「生年月日」「電話番号」をご記入ください。

★ 申込期間 ★ 2月1日(日) ～ 2月22日(日)

桑名市スター21
[LINE ID : @489yfgsc]

※ 「吹き矢」「棒ストレッチ」講座の新規の方は、別途教材費が必要です。

★ 定員を超えた場合は抽選となることがあります。(市内在住の方優先)

★ 「吹き矢」「睡眠の質を高める夜ヨガ(水曜日)」「リズムにあわせてキッズスポレ」講座は、ご希望の時間帯をお選びください。

★ 警報発令に伴う休講につきましては、講座開始1時間前の時点で三重県北部に「特別警報・暴風警報・暴風雪警報」等が発令中の場合、その講座を休講とします。

★ 講座開講後の返金・(講座)変更は致しかねます。

★ 講座の無料体験(各講座お1名様1回のみ)も行っております。

★ 申し込みの少ない講座は開講しない場合があります。

★ 開講日・会場・講師は、都合により変更になる場合があります。

★ 駐車場が限られておりますので、できるだけ乗り合わせてご来場ください。

★ 欠席につきましては、ご連絡は不要です。

★ 講座の広報活動等の為、実施風景を写真・動画撮影し、スター21のSNSなどに顔(参加者)が特定されないような形で使用させていただきます場合がございます。あらかじめご了承ください。



ホームページ

[<https://star21-kuwana.com/index.html>]

