

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*
		② 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！やさしいバレトン	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
		② 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	スロー・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 桑名市星見ヶ丘ハ丁目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]

ホームページ

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

※「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ーツトレ」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人様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く場合がございます。あらかじめご了承ください。

