

# 《2019年度 第3期3か月講座開催のご案内》

【申込方法】 はがき(住所、氏名、年齢、電話番号、希望講座名を記入)又は窓口で受付いたします。

【申込先】 〒910-0018 福井市田原1丁目13-6 「フェニックス・プラザ講座」係

【締切日】 2019年9月20日(金) 必着 定員を超える場合は抽選となります。

【受講料】 3,600円(10回)

【持ち物】 ヨガマット(バスタオルやレジャーシートでも可)

講座名	曜日	開催日・時間	定員	内容
顔ヨガ & ソフトヨガ	月	2019年10月7日～12月23日 10:00～11:00 10月14日、11月4日は休講します。	30名	顔の表情筋を動かしてストレッチすることで日々の表情グセや凝りをリセット。簡単なヨガと組み合わせ、顔も体も鍛えます。老若男女問わず行えます。
健康フラダンス		2019年10月7日～12月23日 14:00～15:00 10月14日、11月4日は休講します。	35名	激しい運動でない分、じっくりと様々な筋肉が強化され基礎代謝が上がります。太りにくい体に導きます。ゆっくりとしたハワイアン音楽で心も体も美しく。
シンプルヨガ	火	2019年10月8日～12月17日 10:00～11:00 10月22日は休講します。	30名	初めての方も経験がある方も、どなたでも幅広くチャレンジしていただけるヨガです。
太極拳	水	2019年10月9日～12月11日 10:00～11:00	35名	簡化24式太極拳 ゆったりとした動きは、忙しい日常から解放してくれカラダの芯からリラックス、新たなエネルギーを与えてくれます。
楽しい健康体操	木	2019年10月10日～12月12日 10:00～11:00	35名	自分の体重で負荷をかけ、無理のない筋肉トレーニングを行います。足腰、体感、バランスを鍛えます。
ピラティス	金	2019年10月11日～12月13日 9:30～10:30	35名	呼吸法や姿勢、基本の動きを確認し、心と体の内側に意識を向け、筋肉の弾力性と関節の柔軟性を高めていきます。
バレトン		2019年10月11日～12月13日 10:45～11:45	35名	「バレ」はバレエ、「トン」は筋肉を整えるという意味の造語です。有酸素運動と筋トレを組み合わせ、代謝をアップしやせやすいカラダに導きます。

※ 原則的に受講料の返還はできません。

◆場 所 フェニックス・プラザ

◆対 象 福井市内に住んでいる人又は勤めている人(中学生以下、お子様連れの方は受講できません)

連絡先 TEL20-5060 フェニックス・プラザ

◆休講 …祝日