

《平成29年度 第3期3か月講座開催のご案内》

【場 所】 フェニックス・プラザ トレーニングルーム

【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)

講 座 名	曜日	開催日・時間	回数	定 員	受 講 料
顔ヨガ&ソフトヨガ	月	平成29年10月16日～12月18日 10:00～11:00	10回	35名	3,500円
シンプルヨガ	火	平成29年10月10日～12月12日 10:00～11:00	10回	35名	
太極拳	水	平成29年10月11日～12月13日 10:00～11:00	10回	35名	
楽しい健康体操	木	平成29年10月5日～12月14日 10:00～11:00	10回	35名	
ピラティス	金	平成29年10月6日～12月15日 9:30～10:30	10回	35名	
バレトン		平成29年10月6日～12月15日 10:45～11:45	10回	35名	

◆休講…祝日

◆講座開催時もトレーニングルームは利用できます。

【申込方法】 はがき又は窓口で受付

【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】 平成29年9月22日(金) 必着

申し込み多数の場合は抽選となります。

連絡先 TEL20-5060 フェニックス・プラザトレーニングルーム

※原則的に受講料の返還はできません。

《平成29年度 第3期 1日講座開催のご案内》

【場 所】 フェニックス・プラザ トレーニングルーム
 【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)

講 座 名	曜日	開催日・時間	定 員	受 講 料
健康フラダンス	月	平成29年10月16日～12月18日 14:00～15:00	35 名	1回 350円 又は1日講座利用回数券1枚
ズンバ	火	平成29年10月10日～12月12日 14:00～15:00	30 名	
楽しいヨガ		平成29年10月10日～12月12日 19:00～20:00	35 名	
おまかせ健康体操	水	平成29年10月11日～12月13日 14:00～15:00	35 名	
身体バランスヨガ	木	平成29年10月5日～12月14日 14:00～15:00	35 名	
楽しいエアロビクス	金	平成29年10月6日～12月15日 14:00～15:00	30 名	
簡単エアロビクス	土	平成29年10月7日～12月9日 10:00～11:00	30 名	
ぽかぽかヨガ		平成29年10月7日～12月9日 14:00～15:00	35 名	

◆休講…祝日

◆講座開催時もトレーニングルームは利用できます。

【申込方法】 当日、開始時間の1時間前からトレーニングルームにて受付します。(先着順)
 定員に達した場合は、キャンセル待ちとなります。

連絡先 TEL 20-5060 フェニックス・プラザトレーニングルーム