

～2017年春季（3・4・5月）～

# 「健康／スポーツ」

sport100082 おもいで歌体操【水曜・午前コース】

sport100083 おもいで歌体操【金曜・午後コース】

sport100061 おもいで歌体操 1日講座

sport100060 リラクゼーション ピラティス①

sport100072 リラクゼーション ピラティス②

sport100073 リラクゼーション ピラティス③

sport100074 リラクゼーション ピラティス④

sport100075 リラクゼーション ピラティス⑤





# 「健康／スポーツ」の講座 受講手引

カテゴリー	5.健康・スポーツ	講座 ID	sport100082		
講座名	おもいで歌体操【水曜・午前コース】				体験
	講師 木山 千恵 先生				無し
講座概要	馴染みの曲にあわせて楽しく身体を動かします。 簡単で誰でもできる運動なので、日々の健康増進・介護予防に役立ちます。				
受講料 (税込)	1,080 円/回	(総額)	4,320 円/4 回		
材料費 (税込)	0 円	持参物	汗をかいてもよい服装、タオル、飲料水		
(材料費・教材に関する補足説明)					
開講日	2017 年 4 月 12 日(水)		時間	10:30～12:00 /90 分	
申込期日	2017 年 4 月 5 日(水)		／時間数		
全日程 (全 4 回)	初回	2 回目	3 回目	4 回目	5 回目
	4 月 12 日(水)	4 月 26 日(水)	5 月 10 日(水)	5 月 24 日(水)	
	6 回目	7 回目	8 回目	9 回目	10 回目

メモ





# 「健康／スポーツ」の講座 受講手引

カテゴリー	5.健康・スポーツ	講座 ID	sport100083		
講座名	おもいで歌体操【金曜・午後コース】				体験
	講師 田村 妃三子 先生				無し
講座概要	馴染みの曲にあわせて楽しく身体を動かします。 簡単で誰でもできる運動なので、日々の健康増進・介護予防に役立ちます。				
受講料 (税込)	1,080 円/回	(総額)	4,320 円/4 回		
材料費 (税込)	0 円	持参物	汗をかいてもよい服装、タオル、飲料水		
(材料費・教材に関する補足説明)					
開講日	2017年4月14日(金)		時間	13:30～15:00 /90分	
申込期日	2017年4月7日(金)		／時間数		
全日程 (全4回)	初回	2回目	3回目	4回目	5回目
	4月14日(金)	4月28日(金)	5月12日(金)	5月26日(金)	
	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目

メモ





# 「健康／スポーツ」の講座 受講手引

カテゴリー	5.健康・スポーツ	講座 ID	sport10061		
講座名	おもいで歌体操 1 日講座				体験
	講師 田村 妃三子 先生				無し
講座概要	馴染みの曲にあわせて楽しく身体を動かします。 簡単で誰でもできる運動なので、日々の健康増進・介護予防に役立ちます。				
受講料 (税込)	1,080 円/回	(総額)	1,080 円/1 回		
材料費 (税込)	0 円	持参物	汗をかいてもよい服装、タオル、飲料水		
(材料費・教材に関する補足説明)					
開講日	2017 年 3 月 10 日(金)		時間 / 時間数	10:00～11:30 / 90 分	
申込期日	2017 年 3 月 3 日(金)				
全日程 (全 1 回)	初回	2 回目	3 回目	4 回目	5 回目
	3 月 10 日(金)				
	6 回目	7 回目	8 回目	9 回目	1 0 回目

メモ





# 「健康／スポーツ」の講座 受講手引

カテゴリー	5.健康・スポーツ	講座 ID	sport10060		
講座名	リラクゼーション ピラティス①				体験
	講師 三本 直子 先生				無し
講座概要	身体のバランスを調えボディーラインを引き締めながら深層の筋肉を強化します。ケガの予防やアンチエイジング等様々な効果が期待できます。				
受講料 (税込)	2,160 円/回	(総額)	2,160 円/1 回		
材料費 (税込)	0 円	持参物	汗をかいてもよい服装、タオル、飲料水		
(材料費・教材に関する補足説明)					
開講日	2017 年 3 月 13 日(月)		時間 /時間数	13:30～15:00 /90 分	
申込期日	2017 年 3 月 6 日(月)				
全日程 (全 1 回)	初回	2 回目	3 回目	4 回目	5 回目
	3 月 13 日(月)				
	6 回目	7 回目	8 回目	9 回目	1 0 回目

メモ





# 「健康／スポーツ」の講座 受講手引

カテゴリー	5.健康・スポーツ	講座 ID	sport100072		
講座名	リラクゼーション ピラティス②				体験
	講師 三本 直子 先生				無し
講座概要	身体のバランスを調べポディーラインを引き締めながら深層の筋肉を強化します。ケガの予防やアンチエイジング等様々な効果が期待できます。				
受講料 (税込)	2,160 円／回	(総額)	2,160 円／1 回		
材料費 (税込)	0 円	持参物	汗をかいてもよい服装、タオル、飲料水		
(材料費・教材に関する補足説明)					
開講日	2017 年 3 月 27 日(月)		時間 ／時間数	13:30～15:00 /90 分	
申込期日	2017 年 3 月 20 日(月)				
全日程 (全 1 回)	初回	2 回目	3 回目	4 回目	5 回目
	3 月 27 日(月)				
	6 回目	7 回目	8 回目	9 回目	1 0 回目

## メモ







# 「健康／スポーツ」の講座 受講手引

カテゴリー	5.健康・スポーツ	講座 ID	sport100073		
講座名	リラクゼーション ピラティス③				体験
	講師 三本 直子 先生				無し
講座概要	身体のバランスを調えボディーラインを引き締めながら深層の筋肉を強化します。ケガの予防やアンチエイジング等様々な効果が期待できます。				
受講料 (税込)	2,160 円／回 (総額)		2,160 円／1 回		
材料費 (税込)	0 円		持参物	汗をかいてもよい服装、タオル、飲料水	
(材料費・教材に関する補足説明)					
開講日	2017 年 4 月 24 日(月)		時間 ／時間数	13:30～15:00 /90 分	
申込期日	2017 年 4 月 17 日(月)				
全日程 (全 1 回)	初回	2 回目	3 回目	4 回目	5 回目
	4 月 24 日(月)				
	6 回目	7 回目	8 回目	9 回目	1 0 回目

## メモ





# 「健康／スポーツ」の講座 受講手引

カテゴリー	5.健康・スポーツ	講座 ID	sport100074		
講座名	リラクゼーション ピラティス④				体験
	講師 三本 直子 先生				無し
講座概要	身体のバランスを調えボディーラインを引き締めながら深層の筋肉を強化します。ケガの予防やアンチエイジング等様々な効果が期待できます。				
受講料 (税込)	2,160 円/回 (総額) 2,160 円/1 回				
材料費 (税込)	0 円	持参物	汗をかいてもよい服装、タオル、飲料水		
(材料費・教材に関する補足説明)					
開講日	2017年5月8日(月)		時間 /時間数	13:30～15:00 /90 分	
申込期日	2017年5月1日(月)				
全日程 (全1回)	初回	2回目	3回目	4回目	5回目
	5月8日(月)				
	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目

## メモ







# 「健康／スポーツ」の講座 受講手引

カテゴリー	5.健康・スポーツ	講座 ID	sport100075		
講座名	リラクゼーション ピラティス⑤				体験
	講師 三本 直子 先生				無し
講座概要	身体のバランスを調べポディーラインを引き締めながら深層の筋肉を強化します。ケガの予防やアンチエイジング等様々な効果が期待できます。				
受講料 (税込)	2,160 円／回 (総額) 2,160 円／1 回				
材料費 (税込)	0 円	持参物	汗をかいてもよい服装、タオル、飲料水		
(材料費・教材に関する補足説明)					
開講日	2017 年 5 月 22 日(月)		時間 ／時間数	13:30～15:00 /90 分	
申込期日	2017 年 5 月 15 日(月)				
全日程 (全 1 回)	初回	2 回目	3 回目	4 回目	5 回目
	5 月 22 日(月)				
	6 回目	7 回目	8 回目	9 回目	1 0 回目

メモ



