

◆運動指導コース（9-12月 全15回）

講座名		定員	曜日	時間	受講料
イブニング フィットネス	いろいろ エクササイズ	各20人	火	19：30～ 20：50	12,500円
	エンジョイ エクササイズ		水		
ほぐして鍛える 体幹（コア）フィットネス		20人	土	10：00～ 11：20	12,500円
腰痛・膝痛改善		25人	金	10：00～ 12：00	18,500円
からだスッキリ体操 ※概ね60歳以上		15人	金	14：00～ 15：20	9,000円
血流改善！ウォーキングアクア		各15人	火	12：00～ 12：50	15,500円
アクア体操			水	11：00～ 11：50	
ファンクショナル・アクア			木	10：00～ 10：50	
ゆがみ改善！ゆっくりピラティス		各20人	木	16：15～ 17：15	13,500円
y o g a 入門～プラナヤマ呼吸法～			金	18：30～ 19：20	

募集期間 ： 8月15日（土）～8月21日（金）必着
募集方法 ： 電子申請、電話、または、はがき（1枚につき1講座）に
住所、氏名、性別、年齢、電話番号、希望の講座名（曜日・時間）
（曜日・時間）を記入しお申し込みください。

申込先 ： 〒770-8053
徳島市沖浜東2丁目16番地
ふれあい健康館 屋内運動室
☎ 088-657-0187