

シェイプアップエクササイズ



募集期間：8月1日(日)～8月20日(金)

体操、バレエ、ダンス、ヨガ、ピラティス等の基本動作に基づいたプログラムとウォーキングエクササイズ。

普段動かすことの少ない身体の深層部までアプローチ！

「メタボが気になる」「なかなか痩せない」などの悩みをお持ちの方は是非お試しください。

【開催日】全5回

第1回 平成22年 9月13日

第2回 平成22年 9月27日

第3回 平成22年 10月 4日

第4回 平成22年 10月25日

第5回 平成22年 11月 8日

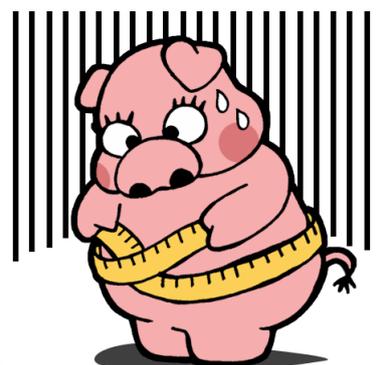
月曜日 18:30～20:30

【対象】18歳以上（高校生を除く）

【定員】20名

【受講料】無料（別途教材費）

【講師】吉田 美保 先生



○申し込み方法 次のいずれかの方法でお申し込み下さい。

(1) はがき（募集期間内必着）

(2) 生涯学習プラザ窓口へ来館

(3) ファックス（0246-22-5555）

(4) 電子メール（info@isgp.jp）

※ 申し込みの際は、①希望講座名 ②氏名（ふりがな） ③年齢

④住所

⑤電話番号

⑥勤務先（市外の方）

☆ 1通につき1名でお申し込み下さい。なお、申し込み多数の場合は、《抽選》となります。

○申し込み先 〒970-8026 いわき市平字一丁目1番地 ティーワンビル5F

いわき市生涯学習プラザ

○問い合わせ ☎0246-37-8888（お電話でのお申込みはできません）

いわき市生涯学習プラザ講座受講申込書

申込年月日

平成 22 年 8 月 日

※二重枠内は漏れなく記入してください。

希望講座名

9月開講 『シェイプアップエクササイズ』講座

ふりがな

年 齢

性 別

氏 名

才

男・女

住 所 (〒 ー)

電話番号

()

上記以外の連絡先 (職場・携帯など日中の連絡先)

職 業 (勤務先または通学先)

○申し込み方法 次のいずれかの方法でお申し込み下さい。

- ① はがき (募集期間内必着)
- ② 生涯学習プラザ窓口へ来館
- ③ ファックス (0246-22-5555)
- ④ 電子メール (info@isgp.jp)

○申し込み先 〒970-8026 いわき市平字一丁目1番地 ティーワンビル内
いわき市生涯学習プラザ

○問い合わせ ☎0246-37-8888 (電話での申し込みはできません)

※ 申し込みの際は、①希望講座名 ②氏名(ふりがな) ③年齢 ④住所 ⑤電話番号
⑥勤務先(市外の方) ☆ 申し込み多数の場合は、《抽選》となります。

◎プラザ使用欄

| 受 付 印 | 受 付 番 号 |
|-------|---------|
| | |