

エクササイズ

募集期間:7月1日~7月20日

インナーマッスルへのアプローチ・骨盤体操などを取り入れた、お持ち帰りできるエクササイズで自分自身の身体と向き合ってみませんか。

開催日：全 5 回

8 月 24 日

9 月 7 日、21 日

10 月 5 日、19 日

各金曜日

場 所

生涯学習プラザ 4 F

多目的室

対 象

18 歳以上

(高校生を除く)

時間 18 : 30 ~ 20 : 30

定 員

20 名

受講料

無 料

(別途材料費)



★ 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親子の氏名(ふりがな) ③親子の年齢
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 24 年 7 月 日

※二重枠内は漏れなく記入してください。

希望講座名

8月開講 『シェイプエクササイズ』講座

ふりがな

年 齢

性 別

氏 名

才

男・女

住 所 (〒 -)

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