

# 平成30年度 後期有料教室案内

教室名	定員	実施曜日	参加料金	実施時間	初回目
◆ ボクサDEシェイプ	25名	毎週火曜日	¥9,000 (全20回)	10:00~11:00	10/2
◆ ZUMBA	25名	毎週水曜日	¥9,000 (全20回)	11:00~12:00	10/3
◆ ベーシックヨガ	25名	毎週水曜日	¥9,000 (全20回)	13:00~14:00	10/3
◆ コンディショニング サーキット	15名	毎週水曜日	¥9,450 (全21回)	19:45~20:45	10/3
◆ モーニングピラティス	25名	毎週木曜日	¥8,550 (全19回)	9:30~10:30	10/4
◆ ステップエアロ	25名	毎週木曜日	¥6,750 (全15回)	11:00~12:00	10/4
◆ パワフルエアロ	25名	毎週金曜日	¥9,000 (全20回)	15:30~16:30	10/5
◆ 美ボディシェイプ	25名	毎週土曜日	¥9,000 (全20回)	13:30~14:30	10/6
◆ パワーヨガ	25名	毎週土曜日	¥9,000 (全20回)	19:45~20:45	10/6

< 申込期間 > **平成30年8月15日(水)~9月16日(日) ※必着※**

< 申込方法 > ● **往復はがき**にてお申込ください。

< 注意事項 > ● 抽選後、施設より抽選結果を返信用はがきにてご連絡いたします。

申込締切より**1週間過ぎ**ても施設より返答がない場合は大変恐れ入りますが  
お電話にてお問い合わせください。

● 返信はがきをご自宅に届き次第、ご入金ください。(各教室開始前日まで)

● **入金をされた時点で各教室参加が確定となります。**

● 教室前日までにご入金を確認されない場合は参加が無効となりますのでご注意ください。

なお、事情等により教室当日などの入金になる際には**必ず施設へご連絡ください。**

ご注意ください!!


## ※往復はがきでの申込※

直接窓口・お電話でのお申込はできませんのでご注意ください。


記入事項に不備がある場合は**無効**となります。

下記をご参照の上、往復はがきでご応募ください。

往信面

 往信	<b>830-1113</b> コスモすまいる北野 総合事務所 行	未記入
---	--	-----

返信面

 返信	返信先 住所 教室参加者 氏名	・ 教室名 ・ 住所 ・ 電話番号 ・ 参加者氏名  ○○教室
---	--------------------	--

※定員を超えての応募があった教室については  
抽選となりますのでご了承ください。

# 平成30年度 後期有料教室 レッスン内容

レッスン名	内 容	運動強度
◆ ボクサDEシェイプ	大人気ボクサエクササイズ！ハードな運動ですが、レッスン後はすっきり爽快まちがいなし！ 身体を思い切り動かしてストレス解消！	★★★
◆ ZUMBA	ラテン系のダンスにエアロピクスの要素を取り入れた、世界中で大人気のレッスンプログラムです。 型にはまらず、カラダを思いっきり動かしたい！という方におすすめです♪	★★★
◆ ベーシックヨガ	ヨガの基本を学べる座位のポーズを中心としたリラックスしたい方におすすめの教室です。 ヨガを始めてみたい！という方はまずはこの教室をチェック！	★☆☆
◆ コンディショニングサーキット	健康運動やストレッチ、エアロピクスなど、さまざまな運動が1つのレッスンで楽しめます。 年齢・性別・体力年齢を問わず、誰でも気軽に参加可能です！	★☆☆
◆ モーニングピラティス	ストレッチを中心とした動きでカラダの奥の筋肉をしなやかで丈夫なものに変えていきます。 無理なくゆっくりとカラダ作りをしたい方におすすめです♪	★☆☆
◆ ステップエアロ	ただ踊るだけではない『エアロピクス+トレーニングツール』の上級者向けレッスンです。 普通のエアロピクスでは物足りない！という方におすすめです♪	★★☆
◆ パワフルエアロ	エアロピクスをパワフルに！エアロピクスの楽しさを思いっきり感じられます。 しっかり動いて汗をかいて発散したいという方向けです。	★★★
◆ 美ボディシェイプ	美しく健康的にカラダを理想に導く各回テーマ型のボディメイク教室です！ 過去参加者にはウエスト-5cmの実績も♪今期こそカラダを変えたい！という方におすすめ！	★☆☆
◆ パワーヨガ	立位のポーズを中心としたカラダの大きな筋肉をすみずみまで使うヨガ教室です。 ヨガの基本から応用を学びたい、実感したいという方必見！	★★☆

有料レッスンの他にも無料レッスンも開催しております！  
身体動かした後はスッキリ爽やかに1日を過ごせますよ♪♪  
その他にも料理教室や文化教室など  
様々な内容を実施しております！  
詳しくはお気軽に施設へお問い合わせください。

北野複合施設 コスモすまいる北野

住 所：久留米市北野町中3253

電話番号：0942-23-4500

開館時間：火曜～土曜→9：00～21：00

日曜・祝日→10：00～18：00