

令和4年度 第3期 アイリスカルチャークラブ

代謝アップでダイエット！バレトン

フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を取り入れたトレーニング。
お腹まわり、お尻、内ももに効果的。音楽に合わせて楽しくトレーニングをし、
一緒にたっぷり汗をかきましょう。

＊日時＊ 1/12、2/2、2/9、2/16、3/2、3/16

木曜日 13:30～15:00

＊場所＊ 刈谷市総合文化センター

＊受講料＊ 4,800円【6回】 ＊定員＊ 20人

受講申込される
皆様へ

講座時のマスク着用・受付時の検温など、新型コロナウイルス感染予防対策にご協力をお願いいたします。

＊講師＊



森 杏菜

(バレトンインストラクター)

申込み方法

総合文化センター1階総合案内または
メール (manabi@kariya.hall-info.jp) にて、

- ①「バレトン」希望
- ②氏名(フリガナ)・年齢
- ③郵便番号・住所
- ④電話番号

をご記入の上、お申込みください。
先着順で受付ます。
定員になり次第、受付を終了します。

- ★電話・FAX・ハガキでの申込みはできません。
- ★初回開講後も定員に達していない場合は、1月31日(火)まで受けつけます。
- ★お子様を連れての受講はご遠慮ください。
- ★新型コロナウイルス感染状況により中止となる場合があります。

ハガキのあて先・お問合せ

〒448-0858 刈谷市若松町2-104
刈谷市総合文化センター 指定管理者(KCSN 共同事業体)
事業担当 TEL:0566-21-7464
開館時間:9:00～22:00 休館日:毎月第1月曜日
ホームページ: <https://kariya.hall-info.jp/>

講座受講申込書

| | | |
|--------|-----------------------------|---|
| センター名 | 刈谷市総合文化センター (中央生涯学習センター) | |
| 希望の講座名 | 代謝アップでダイエット! バレトン | |
| フリガナ | | |
| 氏名 | | |
| 年齢 | | 歳 |
| 郵便番号 | — | |
| 住所 | | |
| 電話 | — | — |
| 備考 | | |

※申込書の控えを希望される方は、受付にお申し出ください。
(郵送の場合はお取扱いできません。)