

山田ふれあい文化センター主催 2024(令和6)年10月～12月開催教室案内

【年末年始休館日:2024年12月29日(日)～2025年1月3日(金)】

【特記事項】新型コロナウイルス感染拡大状況により、下記教室内容を急遽変更したり中止する場合がございます。

2024年7月現在

楽しいトータルストレッチ教室			
日程	2024年10月～12月の毎週水曜日		受講要項
	12回レッスン (12月25日は休講)		
時間	ストレッチA教室(35名)	9:00～10:30 (1時間半)	継続者
	ストレッチB教室(35名)	11:00～12:30 (1時間半)	
内容	(株)ウェルネスヒロ所属講師による ストレッチをメインにした体操		・ストレッチ教室は、休止しない限り継続受講となります。 3ヶ月単位で継続確認、 欠員時に臨時募集して 先着順 になります。 
持ち物	動きやすい服装、シューズ(上靴)、タオル、飲料		・現在受講者の次期 継続 確認:11月6日(水)～11月20日(水) 1Fロビー正面の机の「受付簿」に、署名(姓のみ)と日付記入 ・納入:12月8日(日)～12月18日(水) 9時～20時 4,300円
出欠確認	・1Fロビー正面の机にある「出欠表」に☑を入れて下さい。 注)お休みの連絡は不要です。 		・12月23日(月) 10時 以降に直接か電話で同センターへ ・納入:12月23日(月)は、10時～20時【12/24(火):休館日】 12月25日(水)以降は9時～20時【12/29(日)～1/3(金)休館日】

ZUMBA教室			
日程	2024年10月～12月の毎週金曜日		受講要項
	12回レッスン (12月27日は休講)		
時間	10時30分～11時30分 (1時間)		継続者
内容	ラテン系の音楽に合わせて、楽しく踊って 心肺機能と筋力を鍛えます。 		
定員	40名		・現在受講者の次期 継続 確認:11月8日(金)～11月22日(金) 1Fロビー正面の机の「受付簿」に、署名(姓のみ)と日付記入 ・納入:12月8日(日)～12月20日(金) 9時～20時 5,000円
持ち物	動きやすい服装(着替え用の服)、シューズ(上靴)、タオル、飲料		・12月23日(月) 10時 以降に直接か電話で同センターへ ・納入:12月23日(月)は、10時～20時【12/24(火):休館日】 12月25日(水)以降は9時～20時【12/29(日)～1/3(金)休館日】
出欠確認	・1Fロビー正面の机にある「出欠表」に☑を入れて下さい。 注)お休みの連絡は不要です。		・12月23日(月) 10時 以降に直接か電話で同センターへ ・納入:12月23日(月)は、10時～20時【12/24(火):休館日】 12月25日(水)以降は9時～20時【12/29(日)～1/3(金)休館日】

ヨーガ教室			
日程	2024年10月～12月の毎週木曜日		受講要項
	12回レッスン (12月26日は休講)		
時間	ヨーガA教室(40名)	9:15～10:45 (1時間半)	・ヨーガ教室は、当年4月～翌年3月の1年間受講可能です。 3ヶ月単位で継続確認、欠員時に臨時募集します。 ・次年度申込は、新規申込者も含めて 多数抽選 となります。 抽選日:毎年3月第二土曜日 
	ヨーガB教室(40名)	11:00～12:30 (1時間半)	
内容	吹田市ヨーガ連盟所属講師による健康増進		・現在受講者の次期 継続 確認:11月7日(木)～11月21日(木) 2F通路の机の「受付簿」に、署名(姓のみ)と日付記入 もしくは窓口か電話にてお願いします。
持ち物	動きやすい服装、タオル、飲料		12月8日(日)～12月19日(木) 9時～20時 4,300円
出欠確認	・2F通路の机にある「名札」をご自身のマットの横に置いて下さい。 注)お休みの連絡は不要です。 		

夜ヨガ教室			
日程	2024年10月～12月の毎週金曜日		受講要項
	12回レッスン (12月27日は休講)		
時間	19時～20時30分 (1時間半)		継続者
内容	(有)プレマ・サット・サンガ所属講師による健康増進		
定員	40名		・夜ヨガ教室は、休止しない限り継続受講となります。 3ヶ月単位で継続確認、 欠員時に臨時募集して 先着順 になります。 
持ち物	動きやすい服装、タオル、飲料 		・現在受講者の次期 継続 確認:11月8日(金)～11月22日(金) 1Fロビー正面の机の「受付簿」に、署名(姓のみ)と日付記入 ・納入:12月8日(日)～12月20日(金) 9時～20時 5,800円
出欠確認	・1Fロビー正面の机にある「出欠表」に☑を入れて下さい。 注)お休みの連絡は不要です。		・12月23日(月) 10時 以降に直接か電話で同センターへ ・納入:12月23日(月)は、10時～20時【12/24(火):休館日】 12月25日(水)以降は9時～20時【12/29(日)～1/3(金)休館日】

裏面もお読み下さい。

