

令和6年度ワークパル上越 「マイチャレンジ講座」後期受講生募集

- ◇申込対象: 上越地域在住の18歳以上の方
 ◇募集定員: 各講座とも30人
 ◇申込期間: 令和6年9月5日(木)～9月30日(月) 定員になり次第締め切ります
 ◇申込時間: 9:00～17:00(平日のみ受付)
 ◇申込方法: ①ワークパル上越窓口で申し込み ②ホームページから申し込み(何れも申込順)
 ◇支払方法: ①継続の方は、ワークパル上越窓口で受講料をお支払い ②新規の方は、ワークパル上越窓口で申込書を記入後、講座に関する規約に同意の上、受講料をお支払い(現金またはPayPay)

	講座	講師	期間	曜日	回数	時間	受講料(税込)
1	シニアヨガ・ストレッチ	関川 美弥子	10/21 ~ 12/23	月	6	9:30～10:30	4,200 円
2	若みせ筋トレ	磯貝 大和	10/21 ~ 12/23	月	9	10:45～11:45	6,300 円
3	美姿勢エアロ(月)	風間 幸子	10/21 ~ 12/23	月	9	19:00～20:00	6,300 円
4	ボクワパンチ	佐野 徳子	10/21 ~ 12/23	月	9	20:15～21:15	6,300 円
5	太極拳(入門)	廣木 けい子	10/22 ~ 12/24	火	10	9:30～10:30	7,000 円
6	太極拳(24式)	浅野 則子	10/22 ~ 12/24	火	10	9:30～10:30	7,000 円
7	リズム筋トレ・ストレッチ(火)	木村 和子	10/22 ~ 12/24	火	10	10:45～11:45	7,000 円
8	バレトン	杉原 理恵	10/22 ~ 12/17	火	9	19:00～20:00	6,300 円
9	ソフトヨガ	永井 将也	10/22 ~ 12/10	火	8	20:15～21:15	5,600 円
10	フラダンス	星野 美千子	10/23 ~ 12/25	水	8	10:45～11:45	5,600 円
11	健康美体操A	田中 明美	10/23 ~ 12/25	水	8	13:30～14:30	5,600 円
12	健康美体操B	田中 明美	10/23 ~ 12/25	水	8	14:45～15:45	5,600 円
13	機能アップ筋トレ	磯貝 大和	10/23 ~ 12/25	水	8	19:00～20:00	5,600 円
14	リラクゼーション・ストレッチ	濁川 久美子	10/24 ~ 12/26	木	10	9:30～10:30	7,000 円
15	美姿勢エアロ(木)	風間 幸子	10/24 ~ 12/26	木	10	13:30～14:30	7,000 円
16	健康美体操(木)	田中 明美	10/24 ~ 12/26	木	10	19:00～20:00	7,000 円
17	リズム筋トレ・ストレッチ(夜)	木村 和子	10/24 ~ 12/26	木	10	20:15～21:15	7,000 円
18	シニアリズム体操	北嶋 春香	10/25 ~ 12/27	金	7	10:45～11:45	4,900 円
19	コンディショニング・ピラティス	伊藤 由美子	10/25 ~ 12/27	金	9	13:30～14:30	6,300 円

*お問合せ: ワークパル上越 TEL025-545-5111

詳細はこちら⇒

