

「エスポワールいわて健康教養講座」

平成30年度 受講生募集中!

ヨーガ

お気軽に無料体験見学してみませんか?

心と身体を柔らかくするものです。簡単なポーズと呼吸法によって更なる健康づくりを目指します。

毎週土曜日 10:30~12:00

年間43講座 初回4月14日~

受講料/年額30,100円※ 定員50名

講師/大槻 由生子先生 (日本ヨーガ学会教授)



太極拳

健康、美容法としても優れた中国武術です。柔和で連綿とした動作によって身体のバランスを整え健康づくりを目指します。初めての方でも安心して参加できる初級太極拳講座です。

毎週月曜日 18:15~20:15

受講料/年額28,700円※ 定員50名

年間41講座 初回4月9日~

講師/川島 潔子先生 (日本武術太極拳連盟A級公認指導員)



本格的な講師でありながら、リーズナブルな料金で充実した講座内容が好評いただいております。

体験見学会も実施しております。途中入会も可能ですので、ご検討の方はお気軽にフロントまでお申し付け下さいませ。

※受講料について

講座によっては、別途教材費等がかかる場合がございます。(3,000円程度) また、前期・後期の分割払いも可能です。

エスポワールいわて

Tel/Fax 019-623-6251

岩手県盛岡市中央通1丁目1-38

E-mail:espoir-iwate@rapid.ocn.ne.jp

平成30年度エスポワールいわて健康教養講座 開設内容

1. 開設講座

開設講座	講師	講座内容	開設曜日・時間	定員	受講料	準備するもの	会場	開催日
ヨーガ	日本ヨーガ学会教授 大槻 由生子	ヨーガは心と身体を柔らかくするものです。簡単なポーズと呼吸法によって心と身体の健康づくりを目指します。	毎週土曜日 10:30～12:00 (1時間 30分/43回)	50人	年 30,100円	運動しやすい服装 タオル テキスト代 (年3,000円程度)	8F トレーニング ルーム	4/14.21.28 5/12.19.26 6/2.9.16.23 7/7.14.21.28 8/4.18.25 9/1.8.15.22.29 10/6.13.20.27 11/10.17.24 12/1.8.15 1/5.12.19.26 2/2.9.16.23 3/2.9.16
太極拳	日本武術太極拳連盟 A級公認指導員 盛岡太極拳クラブ主宰 川島 潔子	太極拳は健康・美容法としても優れた中国武術です。柔和で連続とした動作によって身体のバランスを整え、健康づくりを目指します。 初めの方でも安心して参加できる初級太極拳講座です。	毎週月曜日 18:15～20:15 (2時間/41回)	50人	年 28,700円	運動しやすい服装 運動靴 (底が平らで柔らかい靴) タオル	8F トレーニング ルーム	4/9.16.23 5/7.14.21.28 6/4.11.18.25 7/2.9.23.30 8/6.20.27 9/3.10 10/1.15.22.29 11/5.12.19.26 12/3.10.17 1/7.21.28 2/4.18.25 3/4.11.18.25

2. 出欠の確認

当日、会場内の出欠簿に各自記入をお願い致します。事前の出欠連絡は不要です。

3. 費用

- ・ 受講料は現金(一括又は2回分割)で初回までにお支払ください。2回分割の場合は1回目は初回に、2回目は9月末までにお支払ください。

なお、お支払いいただいた受講料の返金はいかなる場合もお受けできませんので予めご了承ください。

- ・ 各講座テキスト代等いただく場合がございます。
- ・ サウナ・シャワーの使用料は別途フロントにてお支払ください。
- ・ 駐車場利用料は有料(1時間300円)となります。

4. その他詳細

- ・ 詳しい講座内容については、初回到講師より説明があります。
- ・ 講師の都合により代理講師の場合もございますのでご了承ください。

その他ご不明な点はお気軽にお問い合わせ下さいませ。

平成30年度 エスポワールいわて健康教養講座 受講申込書

申込日 平成 年 月 日

ふりがな 氏名		性別 男・女
住所	〒	
電話番号	(自宅)	
	(携帯)	
メールアドレス		
生年月日	年 月 日	才
勤務先		
受講希望講座	経 験	
	ヨーガ	有 (年 ヶ月) ・ 無
	太極拳	有 (年 ヶ月) ・ 無
支払方法	現金払 (一括・分割2回)	
エスポワールいわて健康教養講座 受講経験	有 ・ 無	

- ・ 受講希望講座欄の記入方法
 受講を希望する講座名の左側に○印を、また経験の有無も併せてご記入ください。
 また下記の受講申込受書にもご記入ください。
- ・ 支払い方法
 現金一括払いの場合は、初回までにフロントでお支払いください。
 現金分割払いの場合は、一回目は初回までに二回目は9月末までにフロントで
 お支払いください。
 (上記以外の支払方法ご希望の方は担当までご連絡ください。)
 なお、お支払いただいた受講料の返金はいかなる場合もお受けできませんので
 予めご了承下さい。

●申込書は、FAXまたは郵送にてお願いいたします。

受講申込受書

受付日 平成 年 月 日

ふりがな 氏名	
受講希望講座	ヨーガ ・ 太極拳

上記の通り確かにお受けいたしました。

- こちらは控えになりますので、講習会終了まで保管ください。

受付印