

9月キッズのはつらつエクササイズ



日 時: 9月9日(水) 10:30~11:15
場 所: 体育館
内 容: ストレッチ、かけっこ、バランス運動など
講 師: スポーツインストラクター・トレーナー 藤原 ルミさんと 補助員2名
対 象: 四日市市または三重郡に在住する2~4歳の幼児とその保護者
定 員: 30組(先着順、幼児と保護者で1組)
参加費: 無料
持ち物: 動きやすい服装、体育館用上靴、バスタオル1枚、
フェイスタオル2枚、水分補給用飲み物
申込み: 9月7日(月)までに、申込フォームからお願いします。

9月キッズの
はつらつ
エクササイズ
お申込みはこちら



整膚+ストレッチ

日 時: 9月10日、10月8日・22日、11月12日・26日(いずれも木曜日全5回) 14:00~15:30
場 所: 2階 第1小ホール
講 師: 整膚師・美容整膚師範 伊藤 美奈さん
対 象: 四日市市または三重郡に在住・在勤・在学する人
定 員: 20人(応募多数の場合は抽選)
参加費: 1,700円(参加回数問わず、初回参加時に支払い)
持ち物: タオル、水分補給用飲み物、筆記用具
申込み: 8月27日(木)(必着)までに、申込フォームから、または往復はがきで、
講座名・住所・名前・年齢・電話番号を、同プラザへ お送りください。

せいふ
整膚+ストレッチ
お申込みはこちら



美bodyエクササイズ

日 時: 9月17日、10月15日・29日、11月5日・19日(いずれも木曜日全5回) 10:00~11:00
場 所: 体育館
講 師: フィットネスインストラクター 油田 直美さん
対 象: 四日市市または三重郡に在住・在勤・在学する人
定 員: 20人(応募多数の場合は抽選)
参加費: 2,000円(参加回数問わず、初回参加時に支払い)
持ち物: 動きやすい服装、ヨガマットもしくはバスタオル、体育館用上靴、
水分補給用飲み物
申込み: 9月3日(木)(必着)までに、申込フォームから、または往復はがきで、
講座名・住所・名前・年齢・電話番号を、同プラザへお送りください。

美body
エクササイズ
お申込みはこちら



※講座をお申込みの際、ドメイン指定受信設定等をされている方は、
「@city.yokkaichi.mie.jp」からのメールを受信できるように設定をお願いします。

音響設備工事のためホールの利用を停止します。
利用停止期間・・・令和9年2月16日(火)~2月28日(日)

何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。