

再募集

ケーキバイキング

&

飲茶バイキング

約30種類のプチケーキと
コーヒー、紅茶等 飲み物付

約35種類の品揃えと
ジュース、コーヒー等 飲み物付

ケーキバイキング①

【日程】平成29年5月7日(日)

【時間】15:00～16:30

【会場】ホテルコンコルド浜松 1階 シャンゼリゼ

【参加費】会員 / 同居家族 : 1,000円 非会員 : 2,160円

【募集人数】100名

【注意事項】▲3歳以下は無料ですが、参加される方 全員のお名前・年齢をご記入下さい。



【再募集】飲茶バイキング⑥

【日程】平成29年3月18日(土)

【時間】I部 11:00～12:30 II部 13:00～14:30

※必ず希望時間を指定して下さい。

【会場】ホテルコンコルド浜松 18階 王府井

【参加費】会員 / 同居家族 : 2,300円 / 家族幼児 : 1,000円

非会員 大人 : 3,000円 / 非会員 幼児 : 1,300円

【募集人数】I部 : 5名 II部 : 10名 (先着順)

【注意事項】▲3歳以下は無料ですが、参加される方 全員のお名前・年齢をご記入下さい。

申込締切日

3月15日水

申込み多数の場合は
抽選となります。

注意事項 チケットの希望受け取り場所(商工会及び支所名)を備考欄にご記入下さい。

ご記入のない場合は、わ〜くん浜松(本部)での受取りとさせていただきます。

【わ〜くん浜松(本部)、わ〜くん浜松(湖西支所)、浜北、奥浜名湖(引佐・細江・三ヶ日支所)
湖西市、新居町、天竜(天竜・佐久間・春野・水窪)、浜名(雄踏) 各商工会で受取りができます。】

◆Uホール、新橋体育センター、アイミティ浜松、Bookアマノでは、お受け取りできません。

★申込締切日以降のキャンセル及び変更はできません★

わ〜くん浜松

TEL 471-5900
FAX 471-1255

※裏面もご覧下さい

わ～くん浜松で参加費を1,000円負担！ ～健康教室のご案内～
各種健康教室は先着順です！お申込みはFAX（053）471-1255まで

リラックスヨーガ教室 ゆったりとした動きと呼吸法を身に付けて心身ともにリラックスしましょう！

日 時：4/9、4/23、5/7、5/21、6/4、6/18（全6回 日曜日）13：10～14：50
 場 所：舞阪総合体育館（浜松市西区舞阪町舞阪2623-32）
 募集人数：5名 先着順 参加費：3,800円（通常4,800円）
 持ち物 運動のできる服装、汗拭き用タオル、飲み物、バスタオル（床に敷く用）
 詳しくは舞阪総合体育館へお問合せください。☎ 053-597-2800



はじめてのエアロビクス リズムに乗せた全身運動で楽しくシェイプアップ！

日 時：4/11、18、25、5/9、16、23（全6回 火曜日）20：00～20：50
 場 所：サンライフ浜北（浜松市浜北区竜南27）
 募集人数：5名 先着順 参加費：2,500円（通常3,500円）
 持ち物 運動のできる服装、運動靴、タオル、飲み物
 詳しくはサンライフ浜北へお問合せください。☎ 053-586-1881



親子de1・2・3 親子で楽しく身体を動かそう！

日 時：4/11、18、25、5/9、16、6/13、20、27、7/4、11、18（全11回 火曜日）10：00～10：40
 場 所：浜松アリーナ（浜松市東区和田町808-1）
 募集人数：5名 先着順 参加費：5,050円（通常6,050円）
 持ち物 運動のできる服装、タオル、飲み物、室内シューズ（親のみ）
 詳しくは浜松アリーナへお問合せください。☎ 053-461-1111



マットピラティス教室 呼吸と体を意識して、体力向上・姿勢改善を目指しましょう！

日 時：4/14、21、28、5/12、19、26、6/2（全7回 金曜日）19：10～20：00
 場 所：浜北総合体育館（浜松市浜北区平口5042-133）
 募集人数：5名 先着順 参加費：4,500円（通常5,500円）
 持ち物 運動のできる服装、タオル、飲み物、ヨガマット（貸出用もあり）
 詳しくは浜北総合体育館へお問合せください。☎ 053-585-1222



燃焼系キックエアロ教室 体脂肪燃焼・引き締め効果大。パンチやキックの動きでストレス解消！

日 時：4/14、21、28、5/12、19、26、6/2（全7回 金曜日）20：10～21：10
 場 所：浜北総合体育館（浜松市浜北区平口5042-133）
 募集人数：5名 先着順 参加費：4,500円（通常5,500円）
 持ち物 運動のできる服装、室内用シューズ、タオル、飲み物
 詳しくは浜北総合体育館へお問合せください。☎ 053-585-1222



親子ふれあい運動教室 親子でふれあいながら運動しよう！

日 時：4/14、21、28、5/12、19、6/16、30、7/7、14、21（全10回 金曜日）15：30～16：30
 場 所：浜松アリーナ（浜松市東区和田町808-1）
 募集人数：5名 先着順 参加費：5,000円（通常6,000円）
 持ち物 運動のできる服装、タオル、室内シューズ、飲み物 ※託児あり(別途3,000円)
 詳しくは浜松アリーナへお問合せください。☎ 053-461-1111



ミセスのためのかんたんエクササイズ かんたんエクササイズでロコモ予防、心身のリフレッシュ！

日 時：4/18、25、5/9、16、23、30（全6回 火曜日）13：30～14：30
 場 所：浜北体育館（浜松市浜北区西美園29）
 募集人数：5名 先着順 参加費：4,000円（通常5,000円）
 持ち物 運動のできる服装、室内用シューズ、タオル、飲み物
 詳しくは浜北体育館へお問合せください。☎ 053-585-1173

50歳以上女性向け

