

「とちぎ県民カレッジ」連携講座

令和6年度（後期）コンセーレコミュニティ・カレッジ実施計画書

講座名	バレトンで楽しくダイエット		講師名	佐藤 有紀	
期間	10/4 ~ 3/14		日時	金曜日 15:00 ~ 15:45 (全11回)	
会場	とちぎ青少年センター(アミークス) (宇都宮市駒生 1-1-6)				
定員	20名 (7名)	受講料	18,700円	教材費	不要
講座紹介文	フィットネス・バレエ・ヨガの動きを取り入れたプログラムです。脂肪燃焼、柔軟性アップ、姿勢かいぜんしていきましょう。				
その他	飲み物、タオル				

※定員欄のカッコ内の人数は最少催行人数です。人数に達しない場合、開講を見送ることがあります。  
開講日1週間くらい前に開講するかどうか決定しご連絡差し上げます。

日程表

No.	講座日	内容
1.	10/4	
2.	10/18	
3.	11/22	
4.	12/6	
5.	12/20	
6.	1/10	
7.	1/24	
8.	2/7	
9.	2/21	
10.	3/7	
11.	3/14	

※講師または青年会館の都合により日程・時間が変更される場合がございます。

◆◆◆ お問い合わせ先 ◆◆◆

コンセーレコミュニティ・カレッジ事務局 (栃木県青年会館 事業課内)

Tel: 028-624-1488(直通) 028-624-1417(代表)

Fax: 028-666-6075

E-mail: [info@tskf.jp](mailto:info@tskf.jp) URL: <http://www.tskf.jp>

〒320-0066 栃木県宇都宮市駒生 1-1-6 とちぎ青少年センター内



コミュニティ・カレッジ

公式LINEアカウント  
@514vzmna

