

# kara-fit®

## カラフィットで 楽しく健康作り

～2023初夏～

4/11(火)

10:00～

申込受付  
開始

★先着順★

[日 時]

① **4/26 (水)**

内容:懐かしのダンスビートでディスコダンス風カラオケフィットネス  
ディスコが楽しかった時代にタイムスリップしたい大人たちに贈る  
70's&80's DISCO kara-fit®!

② **5/24 (水)**

内容:昭和&平成歌謡でカラオケしながらフィットネス  
カラオケ気分で昭和や平成の歌謡曲を口ずさんでダンス!

両日とも**10:00～11:30** ※開場**9:30**

「kara-fit®(カラフィット)」は  
カラオケとフィットネスを融合した  
ダンスエクササイズです。  
楽しくカラオケを歌いながら無理  
なく運動できます。  
運動が苦手な方こそ、ぜひお試し  
ください!  
※各回ごとのお申し込みも可能です。

[会 場] 日本橋社会教育会館 8Fホールフロア

[対 象] 18歳以上

[定 員] 各回30名 ※先着順。定員に達し次第、締切

[参加費] 各回1,000円(保険料を含む) ※各回当日にお支払いください。

[申込先] 日本橋社会教育会館

TEL 03-3669-2102 FAX 03-3669-2720

※持ち物等、詳細は裏面をご覧ください。

詳細はこちらから↓



★講師★

周防 進之介

kara-fit®(カラフィット)開発者・  
ウェルネスエンターテイメント代表

【主催】  中央区立日本橋社会教育会館

## お申し込みから開講までの流れ

4月11日（火）午前10時より日本橋社会教育会館（窓口、電話、FAX）にて申込受付開始  
※先着順。定員になり次第、締切。

順次、受講証発送

4月26日（水）第1回開講日 9:30受付開始 10:00開講

5月24日（水）第2回開講日 9:30受付開始 10:00開講

※受講証が到着しない場合は、お手数ですが日本橋社会教育会館までお問い合わせください。

※お申し込み後、キャンセルされる場合は、お早めにご連絡ください。

★参加費は各回当日、開催会場でお支払いください。

## 講座当日の持ち物

参加費（各回当日払い） 受講証 動きやすい服装 汗拭きタオル 水分補給用の飲み物

## お申込み・お問い合わせ先/会場アクセス

日本橋社会教育会館（会場：8F ホールフロア）

〒103-0013 中央区日本橋人形町1-1-17

電話：03-3669-2102 / FAX：03-3669-2720

HP：https://chuo-shakyo.shoppro.co.jp

<会場アクセス（地下鉄）> ※都バス、江戸バスも利用可

●人形町駅 徒歩約4分 浅草線（A6）日比谷線（A2）

●水天宮前駅 徒歩約5分 半蔵門線（8番）

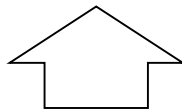
★公共交通機関のご利用をお願いします。



### 個人情報の取り扱いについて

講座お申し込み時に収集した個人情報について、個人情報の漏えい・流出・不正利用がないよう適正な管理を行い、当館（中央区立社会教育会館）が主催する事業以外には使用しません。また、当館が主催する講座や催し物等のご案内をお送りする場合があります。不要な方はお申し出ください。

日本橋社会教育会館 宛



0 3 - 3 6 6 9 - 2 7 2 0

※おかけ間違いのないようご注意ください。  
※FAX送信後、お電話にて確認をお願いします。  
電話：03-3669-2102

## kara-fit®(カラフィット)で楽しく健康作り～2023初夏～

お名前	ふりがな
ご住所	〒
お電話番号	
参加希望回	参加を希望される箇所に○を付けてください。 ① 4/26                      ② 5/24                      ③ 4/26・5/24両日
メモ	(ご希望・ご質問などありましたら、お書き添えください)