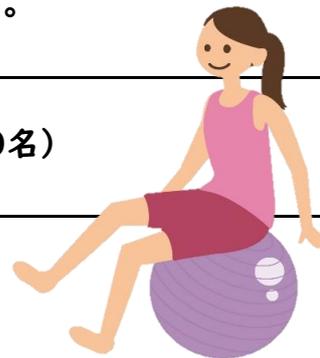


バランスボールエクササイズ

音楽に合わせて弾みながら行う有酸素運動
手足を動かし楽しく行うエクササイズ。



対 象	一般 ベビー、お子供連れもOK（定員20名）
実施日	第2・4木曜日 10:00～11:00
場 所	芦城センター 2階 ホールB
講 師	体カメンテナンス協会 講師
受講料 (年間)	受講料2,000円（年間） 初回の5月14日 木曜日に一括集金します。 ・欠席等による受講料の払い戻しはできませんのでご了承ください。 ・出来るだけお釣りが出ないようにご協力の程、お願い致します。
持ち物	・ヨガマット・飲み物 ・ボールはレンタルをご用意します
教室日程	5/14、5/28、6/11、6/25、7/9、7/23、8/27、9/10、10/8、 10/22（全10回） ※事情により日程変更または中止となる場合があります。
申込方法	募集期間：3/10（火）～3/17（火）まで 「主催教室申込書（別紙）」に必要事項をご記入の上、公民館窓口にて提出ください。 （芦城センター窓口受付時間10:00～16:00・月曜日休館） 下記QRコードからこまつ電子申請サービスでもお申込みできます。  ↑ 申込QRコード  スマホでかんたん、24時間申込可能な「こまつ電子申請サービス」でのお申込み。ぜひ、ご利用ください。

※お申込をキャンセルされる方、やむを得ず欠席される方は芦城公民館（☎21-6821）までご連絡ください。
※講座の様子を写真に記録して、当館ホームページ、館報、SNS等に掲載させていただく場合があります。
予めご了承下さい。



市立芦城公民館
〒923-0946 小松市相生町11番地(芦城センター内)
電話21-6821 担当 村井まで



芦城公民館ホームページ