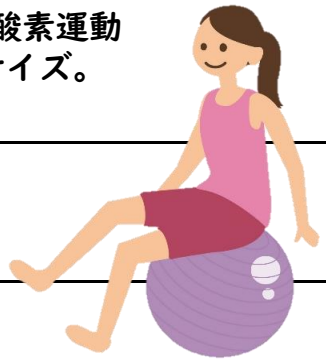
令和7年度　芦城地区生涯学習センター

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　ベビー子供連れもOK
実施日	第２・４金曜日 １１：００～１２：００
場　所	芦城センター　２階　ホールA・B
講　師	体力メンテナンス協会　講師
受講料 （年間）	受講料2,400円（年間） 初回の６月13日 金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 ・ボールはレンタルでご用意します
教室日程	6/13、6/27、7/11、7/25、8/8、8/22、9/12、9/26、10/10、10/24、11/7、11/21（全12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	「主催教室申込書」に必要事項をご記入の上、公民館窓口に提出ください。 （芦城センター窓口受付時間10：00～16：00・月曜日休館） もしくは下記QRコードから電子申請サービスにてお申込みください。 ↑芦城公民館教室申込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」でのお申込みも可能です。是非ご利用ください。

※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。

ROJYO KOMINKAN
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