

元気はつらつ体操教室

はつらつとした毎日を送れるように動ける体づくりを目指し、スローエアロビやストレッチなどで体を動かします

実施日	第2・4木曜日 13:30～14:30							
場 所	西部地区体育館							
講 師	深山 りま 先生							
受講料 (年間)	4,000円							
	初回の4月24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。ご了承ください							
持ち物	運動しやすい恰好、室内シューズ、タオル 飲み物、ヨガマット（バスタオル可）							
開催予定日 (年20回)	1	4月24日	6	7月10日	11	10月9日	16	12月25日
	2	5月8日	7	7月24日	12	10月23日	17	1月8日
	3	5月22日	8	8月28日	13	11月13日	18	1月22日
	4	6月12日	9	9月11日	14	11月27日	19	2月12日
	5	6月19日	10	9月25日	15	12月11日	20	2月26日

- ・都合により教室の開催日を変更する場合があります。
- ・受講にあたり、当日の体調を確認のうえご参加ください。
- ・講座の様子を写真に記録して、HPや館報に掲載させていただく場合があります。
予めご了承ください。

※欠席の場合は事前にご連絡ください（不在の際は留守電をお願いします）

市立安宅公民館 （TEL/FAX） 22－5764