

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)	3,600円							
	初回の4月9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							
	※受講料について 小松市在住・在勤・在学の方は、1回あたり200円(子ども100円) それ以外の方は、1回あたり400円(子ども200円)							
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18回)	1	4月9日	6	7月8日	11	10月29日	16	1月14日
	2	4月23日	7	9月10日	12	11月12日	17	1月28日
	3	5月14日	8	9月24日	13	11月26日	18	2月25日
	4	5月28日	9	10月8日	14	12月10日		
	5	6月11日	10	10月22日	15	12月24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)