

土曜の朝の体操教室 秋(全7回)

音楽に合わせて無理なく体を動かします。
有酸素運動で脳を活性化させましょう!

日時: 11月6日・13日・27日
12月4日・11日・18日・25日
(11月20日除く毎土曜日)

◆一部:9:15~10:15、◆二部10:35~11:35

対象:18歳以上

参加費:2,100円

定員:各32名(先着)

場所:体育室(2階)

講師:岩本啓子先生・杉山美和子先生

持ち物:飲み物、汗拭きタオル、体育館履き、
あればヨガマット(バスタオルで代用OK)



お申込受付

10月23日(土)10時より 来館または電話にて
城郷小机地区センター 045-472-1331

- ◎ 講座開催日の1週間以内のキャンセルは返金できませんので、ご了承ください
- ◎ 活動記録として、講座の様子を写真に撮らせていただきます
- ◎ お申し込みの際にお預かりした個人情報には講座の開催以外の目的には使用いたしません