

体を動かして、心も体もリフレッシュ!

健康体操Ⅱ

音楽に合わせて簡単な体操やストレッチで
楽しく体を動かします。

運動不足の
解消に!



柔軟性アップで
体がラクに!



気分もスッキリ♪
健康維持に!



初心者
大歓迎!

日時

10/9 ~ 11/27
10:30 ~ 11:30

曜日

金

回数

8回

定員

20名

15歳以上
(中学生除く)

場所

3Fフィットネスルーム

参加費

5,600円

持ち物

運動着、タオル、飲み物



申込期間 9/1 ~ 9/15まで (必着)

申込方法

※申込期間がありますのでご注意ください。

1) 往復はがき

※締切日必着 (1教室につき1人1枚)

切手

〈往信表面〉

希望する教室名

- ②住所
- ③氏名(ふりがな)
- ④年齢
- ⑤電話番号



切手

〈返信表面〉

申込者の
住所・氏名・
郵便番号

2) 直接窓口

返信用の官製はがきをお持ちください。

切手

□□□□□□



みんなで楽しく、健康的な毎日をはじめましょう!