

ほねごりアリーナ

秋限定エクササイズ

参加者募集中

担当：鶴岡

リズム&ストレッチ体操

音楽に合わせて体操を行い、普段の運動不足を解消させましょう。

日時：10月8日～11月26日
水曜日 全8回
10：30～11：30

場所：3F フィットネスルーム
対象：15歳以上（中学生は除く）
定員：15名

参加費：**4,800円**

持ち物：運動着、室内シューズ、飲み物、タオル
※ヨガマット（お持ちの場合）

- 申込方法：
- 1) 往復はがきに「住所」「氏名」「年齢」「電話番号」「教室名」を書き「ほねごりアリーナ」までお申込みください。
 - 2) 直接窓口
返信用の官製はがきをお持ちください。

申込期間：9/1～9/21まで（必着）