

奈良地区センター自主事業

R3年度 第3期 シェイプ エアロビクス

開催日... 12月～22/3月の火曜日・全9回

時間... 12/7・21 1/18・25 2/1・15・22 3/1・15
9時30分～10時15分

※途中入室はご遠慮下さい。

会場... 奈良地区センター 体育室

講師... 木下 美香子さん

対象... 青葉区在住の成人一般

(お子様連れ不可・車での来館不可)

定員... 50名 (応募多数の場合抽選)

※当番制で開始前に体育室の準備をしていただきます。

参加費... 3,000円 (保険料含む)

持ち物... 動きやすい服装 体育館履き(運動靴) 飲み物
タオル 着替え (必要な方のみ)

※マスク着用必須、体調が優れない時は参加をご遠慮ください。

10/24必着

申込方法... 往復ハガキかメールに「講座名・住所・氏名・ふりがな・電話番号・年齢・性別」を明記して送付

または、自分の宛名のみ記入した返信用ハガキ(63円)を持って受付でお申し込みください。

※記入項目に漏れが無いよう確認をお願いします。

メール宛先 : nara-kouza@jcom.zaq.ne.jp

注) 骨盤ストレッチにもお申し込みの方はメールもそれぞれに分けるようお願いいたします。



お問い合わせ
〒227-0036
横浜市青葉区奈良町1843-11
横浜市奈良地区センター
TEL045-963-5380