

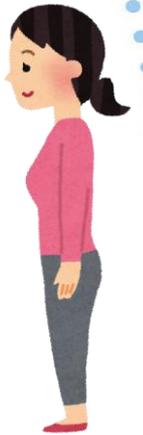
姿勢改善エクササイズ



体幹を鍛えてボディコンディショニング。

肩こり・腰痛予防、けが防止にも！

30～70 代の幅広い方がご参加なさっています。



日程 : 10/11 10/25 11/8 11/22 12/6 12/20

1/17 1/31 2/14 2/28 3/14(木曜日)全11回

時間 : ①コース(初心者におすすめ) 9:35～10:35

②コース(経験者向け) 10:45～11:45

参加費 : 3500 円(保険料込み)

定員 : 各コース 20人(多数抽選)

会場 : 中会議室

申込み : 往復はがきに講座名・〒・住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上送付、又は返信用はがきを持って窓口へ(裏には何も書かないでください)



締切り : **9月20日(木)必着**

他の体操系講座(後期)にご参加の方もお申しただけですが、他の体操系講座(後期)の落選者、本講座のみお申込の方優先です。

お問合せ: 若草台地区センター

〒227-0045 青葉区若草台20-5 ☎961-0811

