

奈良地区センター自主事業

R3年度 第1期 シェイプ エアロビクス

開催日…4月～7月の火曜日・全9回

4/20・27 5/18・25 6/1・15・22 7/6・20

時間… 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

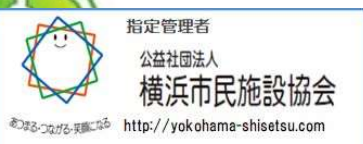
タオル 着替え(必要な方のみ)

※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。

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。

3/22 必着

メール宛先 : nara-kouza@jcom.zaq.ne.jp



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