

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 : 4/5 4/26 5/10 5/31 6/14 6/21

7/5 8/2 8/30 9/6 9/27 (木曜日)全11回

時間 : 午前 10 時 35 分～11 時 35 分

参加費 : 3,000円(保険料込み)

定員 : 30人(多数抽選)

会場 : 中小会議室(体育室から変更になります)

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 : **3月15日(木)必着**

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

3/6 (火) 10 時 35 分～体験レッスンを開催します。

2/25 (日) から電話受付開始。先着 20 名。体験費 100 円。

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

