

タエボォー・フィットネス

音楽に合わせてキック&パンチ♪

振り付けが苦手でも汗をかいてスッキリ爽快!

筋トレの要素もストレッチも☆

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9時20分~10時20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

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) 9時20分~10時20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

