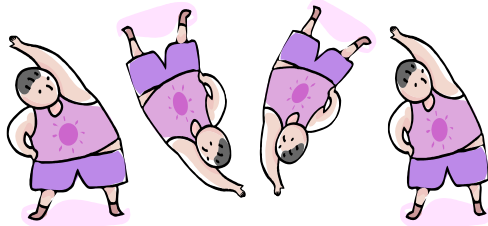


筋力アップ

第3期

健康ストレッチ体操教室

坂道にも負けない。転びにくい身体でいましょう！
健康で楽しい毎日をおくりましょう！自宅でも行なえる
簡単な運動を取り入れて自分のペースで
楽しく身体を動かします。



※ご参加いただけるのは、日程①～日程④のいずれか一つだけです。

	日にち（すべて火曜日）	時間
日程①	12/2、12/23、1/13、1/27 2/17、3/3、3/24（全7回）	9時40分～10時40分
日程②	12/2、12/23、1/13、1/27 2/17、3/3、3/24（全7回）	10時50分～11時50分
日程③	12/16、1/6、1/20、2/3 2/24、3/17、3/31（全7回）	9時40分～10時40分
日程④	12/16、1/6、1/20、2/3 2/24、3/17、3/31（全7回）	10時50分～11時50分

場 所：3階 中小会議室
対 象：成人 各日程、先着20名
参加費：¥2,100

持ち物：タオル,室内履き,飲み物,ヨガマット,ジムニクボール
申 込：10月28日（火）9時30分から窓口で
電話は10月29日（水）から受付

※お支払いは各日程の初回になります