



みんなの体育館

10月10日(月)祝



恒例イベント
おためしバイキング

参加料金

1レッスン券700円

参加し放題1200円

	第二体育室	会議室
9:30 ~10:20	懐メロエアロ 36名 (穴澤)	身体メンテヨガ 18名 (蛸谷)
10:40 ~11:30	ダンシングエアロ 36名 (飯田)	ピラティス 18名 (井村)
11:50 ~12:20	ストレッチ&リラクゼーション 36名 (飯田)	
13:00 ~13:50	バランスコーディネーション 36名 (吉田)	
14:10 ~15:00	ZUMBA 36名 (吉田)	

参加方法

- ・9月15日(木)午前9時から先着順に受付します。
- ・窓口又は、電話でお申込みください。
- ・費用は参加当日に窓口にてお支払いください。バイキングカードをお渡しします。
- ・定員の空きがあるレッスンは、当日朝9時から定員までの整理券を配布します。

体を動かそう!

※18歳以上の医師から運動を許可されている健康な方が対象です。
※開始から5分以上経過したレッスンへの途中参加はご遠慮ください。