



2020年4月～5月 健康体力づくり教室



全8回 ￥2550-



* 都度利用1回510円でのご参加ができます *

開催	水曜日				金曜日			土曜日
時間	9:45～ 10:45	11:00～ 12:00	12:45～ 13:45	14:00～ 15:00	9:45～ 10:45	11:00～ 12:00	14:00～ 15:00	11:00～ 12:00
教室名	ゆるやかヨガ	健美操	脂肪すっきり ラクラク体操	太極拳	リフレッシュ ケア	からだ いきいき体操	盆おどり	エアロビクス
日程	4月1日・8日・15日・22日(29日休み) 5月13日・20日・27日(6日休み) 6月3日				4月3日・10日・17日・24日 5月1日・8日・15日・22日			4月4日・11日・18日 25日 5月2日・9日・16日 23日

※担当のインストラクターは体調やスケジュール等の都合により変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

【対象者】 : 18歳以上の方
【医師から運動制限をされていない、1人で施設まで往復できる方】



【定員】 : 各クラス70名

【申込み】 : 3月2日(月)～3月14日(土)の間に電話・又は直接スポーツプラザ梅若へ

【手続き期間】 : 3月2日(月)～3月14日(土)までに直接スポーツプラザ梅若でお支払い下さい。

※入金後の返金・クラス変更・振替はできません。

(お申込み時に記入頂いた個人情報は、健康体力作り教室に関する目的のみに使用させていただきます。)



スポーツプラザ梅若 電話: 03-5630-8880

<http://www.konami.com/sportsclub/trust/umewaka/>

