

# 中高年のリズム体操教室



中高年の方を対象にしたリズム体操教室です。  
音楽に合わせてストレッチや  
筋力トレーニングを行い、  
いつまでも元気でいきいきと過ごす  
からだ作りを行います！



日程（木曜日 全10回）	
① 1月11日	⑥ 2月15日
② 1月18日	⑦ 2月22日
③ 1月25日	⑧ 2月29日
④ 2月 1日	⑨ 3月 7日
⑤ 2月 8日	⑩ 3月14日

- 日 時 13：30～15：00 木曜日 （全10回）
- 講 師 大羽 清美 先生
- 定 員 35名
- 受講料 5,500円

空きのある場合は、定員になるまで事務所にて申込を受付けます。

申込日：令和5年12月21日（木）13：00～13：15  
※13：00～13：15に整理券を配布、13：15から説明開始

※お電話での予約・申込はできません。  
※抽選になった場合は、当日会場にいらした方が優先になります。  
※当日会場に来られない方は往復はがきでの仮申し込みができます。（12/20必着）

