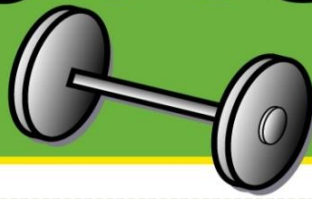


# 女性レクスポーツ教室



30代～70代の方に人気のある教室です。  
自宅でも出来る簡単ストレッチやトレーニングだけでなく、  
普段触れる機会のないニュースポーツも体験できます！  
お仕事や家事の気分転換に！  
運動不足を解消したい方におすすめです！



- 日時 9：30～11：30 水曜日（全10回）
- 講師 伊藤 鈴子 先生・渡辺 たまき 先生
- 定員 50名（女性限定）
- 受講料 5,500円

## 日程

第 1 回	第 2 回	第 3 回	第 4 回	第 5 回
10月2日	10月9日	10月16日	10月23日	10月30日
第 6 回	第 7 回	第 8 回	第 9 回	第 10 回
11月6日	11月13日	11月20日	11月27日	12月4日

**申込日：令和6年9月11日（水）11：30～11：45**

※11：30～11：45に整理券を配布、11：45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、またはHP教室ガイドから仮申し込みができます。（9/10必着）

★申込後、空きのある場合は、定員になるまで窓口、または教室ガイドにて受け付けます。

