

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せる
からだ作りを行います！



日程（木曜日 全10回）

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

申込日：令和6年12月19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、またはHP教室ガイドから仮申し込みができます。
(12/18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付けます。

