

# 活動的な毎日のための

## エクササイズ教室

# いきいき シニア対象講座

<法政大学・エスフォルタアリーナ八王子共同プログラム>

日常生活での身体の動作を正しく動かすための  
体幹を強くする全身運動を行う講座です。

いつまでも元気でいられる身体作りを目指しましょう

**※一度に申込できる回数は4回までとなります。**

- ・マスク着用での実施等、感染症対策を実施の上参加をお願い致します。
- ・社会情勢等によっては、急遽中止になる場合がございます。  
予めご了承ください。

2022年度 開催日 ↓ 各日10:00~11:30

	開催日	場所	申込開始日
①	12月19日(月)	会議室	11月9日(水)から
②	2023年1月16日(月)	会議室	
③	2月20日(月)	会議室	
④	3月20日(月)	会議室	

定員：  
各回40名

費用：  
1回 500円

- ◆お申し込みは先着定員順となります。
- ◆欠席された場合の振替制度はございません。
- ◆教室の変更・権利の譲渡・料金の返金はできません。

エスフォルタアリーナ八王子  
042-662-4880