

活動的な毎日のための

いきいき

エクササイズ教室 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。

2023年度 開催日↓ 各日10:00~11:30

	開催日	場所	申込開始日
①	4月3日(月)	会議室研修室	3月8日(水)から 8月~11月の開催日は 6月22日にお知らせ致します。
②	5月22日(月)	会議室研修室	
③	6月19日(月)	会議室研修室	
④	7月17日(月祝)	会議室研修室	

定員：各回40名

費用：1回500円

持ち物：運動できる服装、タオル、飲み物（フタ付き）、室内シューズ

- ◆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