

いき  
いき

活動的な毎日のための

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	12月18日(月)	会議室	11月8日(水)から
②	2024年1月15日(月)	会議室	
③	2月19日(月)	会議室	
④	3月18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