

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。

2025年度 開催日↓ 各日10:00～11:30

	開催日	場所	申込開始日
①	8月25日(月)	会議室	7月16日(水)から 12月～2026年3月の開催日は 10月27日(月)頃お知らせ致します。
②	9月15日(月)	会議室	
③	10月20日(月)	会議室	
④	11月17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