



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	12月15日(月)	会議室	11月12日(水)から 4月～7月の開催日は 2月23日頃お知らせ致します。
②	2026年1月26日(月)	会議室	
③	2月16日(月)	会議室	
④	3月16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