

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。

2026年度 開催日 各日10:00～11:30

	開催日	場所	申込開始日
①	4月20日(月)	会議室	3月18日(水)から 8月～11月の開催日は 6月22日頃お知らせ致します。
②	5月18日(月)	会議室	
③	6月15日(月)	会議室	
④	7月20日(月)	会議室	

定員：各回40名

費用：1回 500円（税込）

- ◆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