



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！

2026年度 開催日↓ 各日10:00～11:30

	開催日	場所	申込開始日
①	8月17日(月)	会議室	7月15日(水)8:30～  【申込み方法】 電話 042-662-4880
②	9月14日(月)	会議室	
③	10月19日(月)	会議室	
④	11月16日(月)	会議室	

定員  
各40名

費用  
各500円(税込)

- ◆お申し込みは先着順となります。
- ◆複数回の申込みを承ります。
- ◆欠席された場合の振替制度はございません。
- ◆お申し込み後の変更・権利の譲渡・返金はできません。
- ◆12月～3月の開催日は、10月26日にお知らせ致します。

エスフォルタアリーナ八王子  
042-662-4880