

活動的な毎日のための

エクササイズ教室

# いきいき 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	8月17日(月)	会議室	7月15日(水)から  12月～3月の開催日は 10月26日頃お知らせ致します。
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