

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作りを目指しましょう

2019年度 開催日↓ 各日10:00~11:30

	開催日	場所		開催日	場所
①	4月15日(月)	多目的室C	⑦	11月19日(火)	多目的室A
②	5月20日(月)	会議室	⑧	12月17日(火)	多目的室A
③	6月17日(月)	会議室	⑨	2020年1月21日(火)	多目的室A
④	7月15日(月)	会議室	⑩	2月24日(月)	会議室
⑤	9月17日(火)	多目的室A	⑪	3月16日(月)	会議室
⑥	10月15日(火)	多目的室A	*(8月の開催はございません)		

◆3月4日(月) 午前9時より、お申込み開始!

お申込みは
お早目に!

定員：各回40名

費用：1回500円

◆3/4(月)から随時フロントにて受付を行います。

ご希望の日にか分の費用をお支払い下さい。

◆お申し込みは先着定員順となります。

エスフォルタアリーナ八王子
042-662-4880