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

2020年度　開催日↓　各日10:00～11:30

	開催日	場所		開催日	場所
①	4月6日（月）	会議室	⑦	10月19日（月）	会議室
②	5月11日（月）	会議室	⑧	11月9日（月）	会議室
③	6月15日（月）	会議室	⑨	12月21日（月）	会議室
④	7月6日（月）	会議室	⑩	2021年 1月25日（月）	会議室
⑤	8月17日（月）	会議室	⑪	2月15日（月）	会議室
⑥	9月14日（月）	会議室	⑫	3月15日（月）	会議室

3月3日（火）午前10時よりフロント・電話にて受付開始！

お申込みは
お早目に！

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