

# 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