

# 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

今年度より申込方法が変更となります。

一度に申込できる回数は4回までとなります。

2021年度 開催日↓ 各日10:00~11:30

	開催日	場所	申込開始日
①	4月19日(月)	会議室	3月9日(火)から (※3月9日は電話受付のみ)  8月~11月の開催日は 6月22日にお知らせ致します。
②	5月24日(月)	会議室	
③	6月14日(月)	会議室	
④	7月19日(月)	会議室	

**3月9日(火) 午前8時30分電話にて受付開始!**

**※ご来館(フロント)での受付は3月10日~**

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