

# 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  
※一度に申込できる回数は4回までとなります。

- ・マスク着用での実施等、感染症対策を実施の上参加をお願い致します。
- ・社会情勢等によっては、急遽中止になる場合がございます。  
予めご了承ください。

2022年度 開催日 ↓ 各日10:00~11:30

	開催日	場所	申込開始日
①	8月15日(月)	会議室	7月13日(水)から 12月~2023年3月の開催日は 10月22日にお知らせ致します。
②	9月26日(月)	会議室	
③	10月17日(月)	会議室	
④	11月21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