

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

※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	8月23日(月)	会議室	7月14日(水)から 直接または電話にて申込 12月～2022年3月の開催日は 10月22日にお知らせ致します。
②	9月13日(月)	会議室	
③	10月11日(月)	会議室	
④	11月22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