

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。

2025年度 開催日 ↓ 各日10:00～11:30

| | 開催日 | 場所 | 申込開始日 |
|---|----------|-----|--|
| ① | 4月21日(月) | 会議室 | 3月19日(水)から 8月～11月の開催日は 6月26日頃お知らせ致します。 |
| ② | 5月19日(月) | 会議室 | |
| ③ | 6月9日(月) | 会議室 | |
| ④ | 7月7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

いき
いき

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。

2023年度 開催日 ↓ 各日10:00～11:30

| | 開催日 | 場所 | 申込開始日 |
|---|---------------|-----|------------|
| ① | 12月18日(月) | 会議室 | 11月8日(水)から |
| ② | 2024年1月15日(月) | 会議室 | |
| ③ | 2月19日(月) | 会議室 | |
| ④ | 3月18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

活動的な毎日のための

エクササイズ教室

いきいき 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。

2021年度 開催日 ↓ 各日10:00~11:30

| | 開催日 | 場所 | 申込開始日 |
|---|---------------|-----|-------------|
| ① | 12月20日(月) | 会議室 | 11月10日(水)から |
| ② | 2022年1月17日(月) | 会議室 | |
| ③ | 2月21日(月) | 会議室 | |
| ④ | 3月28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

いきいき

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。

- ・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。

2021年度 開催日 ↓ 各日10:00~11:30

| | 開催日 | 場所 | 申込開始日 |
|---|---------------|-----|-------------|
| ① | 12月20日(月) | 会議室 | 11月10日(水)から |
| ② | 2022年1月17日(月) | 会議室 | |
| ③ | 2月21日(月) | 会議室 | |
| ④ | 3月28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