

椅子で行う健身操 5~7月期 受講生募集

椅子に座ったままで行える健美操です
※初心者の方も安心してご参加ください



日時：5~7月の原則第1、2、3火曜日

※令和7年度から受講期間は3ヶ月になります

13:30~14:30

※祝日等の関係で日程が変更になることもありますので、
詳細はセンター便りでご確認ください。

会場：センター2階 大広間

講師：藤井 祥子氏（当センター健美操講師）

持ち物：汗拭きタオル、動きやすい服装、飲み物

定員：30名

※申込多数の場合は、初めて申込される方を優先で抽選いたします

※今年度の「健美操講座」を受講している方も申込可能ですが
抽選順位は下がります。

申込期間：3月31日（月）~4月18日（金）

申込方法：センター窓口で直接お申込みください

抽選：4月24日（木）11:00~1Fロビー

☆当選された方は、初回5月13日（火）13:30までにお越し
ください。事前の手続き等はありません。

