

★第1弾★

GWイベントレッスン



カキラ～kaQiLa～

ろっ骨エクササイズ

&

～生活筋力向上ゆっくりプログラム～

ゴムバンドエクササイズ



ろっ骨を中心とした関節により**身体の機能**を
高める**全く新しい**エクササイズです。

担当：中山

どなたでもできて、**ゆっくり**、**やさしく**、**がんばらない**、
たった1回の参加でも何らかの効果を体感できます。

日時	4月29日(土)昭和の日
時間	11:00～12:00(60分)
場所	2階 会議室2
定員	15名(定員になり次第締切り)
料金	300円 ※教室前または終了後60分以上の 施設のご利用の場合は別途入館料がかかります。
受付	4/4(火)より 受付窓口にて(先着順) お電話申込み不可 参加料は教室当日に頂きます。
備考	他の方の代理手続きはご遠慮ください。 運動のできる服装をご用意ください。 飲み物・タオルをご用意ください。くつは不要です。



★第2弾★

5・5

GWイベントレッスン

キッズ体操教室



3歳～6歳(未就学児対象)

★こどもの日グッズプレゼント付き★



♪ 全身バランスよく使い楽しく運動・遊びを行います！
音楽に合わせてリズムダンスや、親子でできる
体操も行います。 担当：はっとり

日時	5月5日(金)こどもの日
時間	13:00～14:00(60分)
場所	2階 会議室2・3
定員	15組(お子様1名と保護者1名)
料金	500円 (入館料込) 教室ご参加の方は教室料金で施設内もご利用できます。
受付	4/4(火)より 受付窓口またはお電話にて 先着順 参加料は教室当日に頂きます。
備考	他の方の代理手続きはご遠慮ください。 運動のできる服装をご用意ください。 飲み物・タオルをご用意ください。くつは不要です。

