

健康体操教室!!



全身をしなやかに、のびやかに動かしたい人におすすめです。
ストレッチ、リズム体操、筋力トレーニングなどの様々な運動を行いながら全身のバランスを整え、心身のリフレッシュを図ります。

日時	4月	5月	6月	全10回
	11・18・25	9・16・23・30	6・20・27	木曜日
時間	9:00 ~ 10:45			
場所	蕨市民体育館 3F 競技場			
定員	100名 (先着順)			
料金	10回 2,000円			
担当	山本 智恵子			
受付	事前申込 、参加料金を添えて受付窓口へ			
備考	運動のできる服装と室内シューズをご用意下さい			
	教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください			
	体調がすぐれない場合は無理をしないで下さい。			

お問合せ、申込み：048-432-2611（蕨市民体育館 受付窓口まで）