



健康美体操教室

- 日時** H29年10月13日～H30年3月16日の
毎週金曜日
- 場所** 宮寺地区体育館
- 対象** 市内在住、在勤、在学の女性の方
- 内容** 個々の運動機能に応じた軽い運動・ストレッチ
- 定員** 先着30名
- 時間** 午後1時30分～午後3時
- 参加費** 4,000円
- 持ち物** 運動できる服装、室内用シューズ、飲み物等
- 申込み** 9月29日（金）午後5時までに武道館へ
電話で申込み（☎ 2965-5551）



開催日(金曜日)		
10月	11月	12月
13・20・27	10・17・24	1・8・15・22
1月	2月	3月
12・19・26	2・9・16・23	2・9・16

