



健康美体操教室

- 日時** H29年4月28日～H29年9月22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** 1人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** 4月21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)		
4月	5月	6月
28	12・19・26	2・9・16・23・30
7月	8月	9月
7・14・21・28	4・18・25	1・8・15・22

