

チューブでかんたん！

しっかりエクササイズ

- 日時** ①6/23 (金) ②6/30 (金) ③7/7 (金)
④7/14 (金) 全4回
午後1時30分～3時00分
- 場所** 入間市市民体育館多目的室
- 定員** 30人 (超えた場合は抽選)
- 参加費** 1人 1,500円
- 持ち物** 運動できる服装、室内用シューズ、タオル、
飲み物等
- 申込み** 6月1日 (木) ～15日 (木) 午後5時までに
市民体育館 ☎04-2962-1125
またはEメールにて氏名・住所・電話番号・
年齢「チューブでかんたん！しっかりエクササイズ参加希望」を明記の上
お申し込みください。

✉ sinko-st@iruma.or.jp

「セラバンド」という薄いゴム製のチューブを使って手軽にシェイプアップ♪
たくさんのご応募お待ちしております！！

