



健康美体操教室



- 日時** H30年4月27日～H30年9月14日の
毎週金曜日（5月4日を除く）
午後1時30分～午後3時
- 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** 30名（超えた場合は抽選）
- 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** 4月20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
27	11・18・25	1・8・15・22・29
7月	8月	9月
6・13・20・27	3・10・17・24・31	7・14