

日頃使わない筋肉をリズミカルに動かしながら、楽しく健康づくりしませんか？



健康美体操教室



主催：（公財）入間市振興公社

- 日時** H30年10月5日～H31年3月8日の
毎週金曜日（11/23、12/28、1/4を除く）
午後1時30分～午後3時 全20回
- 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** 音楽のリズムに合わせて楽しく体を動かします
- 定員** 30名
- 参加費** 4,000円（初回に集金します）
- 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16日（水）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）

開催日（金曜日）		
10月	11月	12月
5・12・19・26	2・9・16・30	7・14・21
1月	2月	3月
11・18・25	1・8・15・22	1・8