



健康美体操教室



- 日時** 令和4年5月13日～10月7日の毎週金曜日
(8月12日、9月23日を除く) 全20回
午後1時30分～午後3時
- 場所** 西武地区体育館
- 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** 40名
- 参加費** 4,000円(全日参加できない場合でも徴収)
- 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5日(火)～15(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)		
5月	6月	7月
13・20・27	3・10・17・24	1・8・15・22・29
8月	9月	10月
5・19・26	2・9・16・30	7

※新型コロナウイルスの影響により、中止、変更する場合がありますので、
申し訳ありませんが、ご了承ください。