

チャレンジ！体力UP

10～3月(全12回)

音楽に合わせた楽しい運動で無理なく健康づくりをしませんか

10月	11月	12月	1月	2月	3月
7日	4日	2日	6日	3日	3日
21日	18日	16日	20日	17日	17日

※全て火曜日

A: 9時30分～10時20分 B: 10時40分～11時30分



講師 降矢美紀子 先生
場所 南センター体育室
定員 A・B各40名(抽選)
参加費 3,000円(全12回分)



- ◆申込書受付期間: 8月19日(火)～9月11日(木)17時まで
※この期間内に申込書を南センター受付へお出ください。
※申込書は8月19日9時～9月11日16時30分まで配付します。
- ◆申込みの先着順ではありません。抽選で決定いたします。
- ◆抽選は9月12日(金)、抽選結果は17時に玄関横展示パネルに掲示するとともにホームページに掲載します。
- ◆当選された方は、9月26日(金)17時までに参加費をお支払いください。期日までに支払われない場合にはキャンセルしたものとみなしますのでご注意ください。