

10/14(月・祝)

スポーツの秋 フィットネスイベント開催

① 10 : 00 ~ 10 : 45 ストレッチ

② 11 : 05 ~ 11 : 50 ボディバランス45
(柔軟・バランス力向上)

※いずれもシューズ不要、初めての方におすすめの内容です。

開催場所 管理事務所 2階 会議室

定員 各 12名(先着順)※16歳(高校生)以上対象

申し込み 開催日1週間前の10/7(月)9:15~お電話もしくは窓口にてお申込み。
※当日教室開始15分前までに管理事務所窓口で入金。
各開催時間の10分前に2階会議室へお越しください。

持ち物 動きやすい服装・飲み物(蓋つきの物で割れないもの)・タオル
身分証明書

講師 廣田 祐子



スポーツ秋！
楽しく運動しましょ😊

皆様のご参加をお待ちしています。