

# 健康リズム体操教室



講師：林 宏一

このクラスは、ストレッチと  
エアロビクスをおこないます♪  
音楽に合わせて体を動かし、汗をかきましょう

激しい運きはいたしません、  
健康で元気な体を維持しましょう！  
楽しくレッスンいたしますので、  
ぜひご参加ください!!



**対象** 60歳以上のかた

**日時** 毎週火曜日 10:45~11:45  
※詳しい日程は裏面をご覧ください

**場所** 武道館 第二道場 (板間)

**定員** 30名

退会 又は お休みを希望されるかたは  
必ず事前にご連絡ください

**参加費** 2,400円 (3回の場合)  
3,200円 (4回の場合)  
4,000円 (5回の場合) } 毎月の初回に  
窓口にてお支払い  
(1回あたり800円)  
注) 期によって料金は異なります。詳細は日程をご確認ください。

**申込方法** 武道館窓口までお越しください  
尚、定員数になり次第、受付は終了とさせていただきます  
体験受講後の申込み受付もおこなっております (体験料800円)

**持ち物** 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物・室内シューズ

**注意事項** 教室中の事故等につきましては、応急処置の他は主催者側において一切その責任を負いかねますので、ご注意ください

1ヶ月単位の教室

お問合せ

箕面市立第一総合運動場

〒562-0005 箕面市新稲3-12-1

武道館

TEL: 721-7979 FAX: 724-4030