

2021年度

健美操教室



講師：井上智保子

健美操とは、呼吸・精神・身体の3つの調和で、バランスを整え、全身の血液の流れを良くし、気分を爽快にします。激しい運動ではありませんのでご安心ください。身体の爽快さや、変化を感じることが出来ます。まずは体験から是非ご参加ください。



1ヶ月単位の教室

対象 30歳以上のかた

日時 毎週木曜日 13:30~14:30
※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 15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 2,610円 (3回の場合)
3,480円 (4回の場合)
4,350円 (5回の場合)

毎月の初回に
窓口にてお支払い

注) 一旦お支払い頂いた参加費は、いかなる理由があってもご返金できません

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660円)

持ち物 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物

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

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