

2023年度

# 健康フィットネスD教室



講師:岡島めぐみ先生

”ほぐす・動く・笑う” のだれでも出来る  
かんたん体操です。  
頭の体操も取り入れて、いつもの体操を  
さらに楽しくむずかしく?!  
思わず体が動いていきます。  
終わった後には  
『気持ちよかったです!!』と  
口にしてしまう体操を  
みなさん一緒に始めましょう!!



対象	60歳以上の方	3ヶ月単位の教室
日程	毎週木曜日(詳しい日程は裏面に記載)	
時間	13:30~14:30	
場所	スカイアリーナ 会議室	
定員	20名	
参加費	5,500円(1期10回開催の場合) <small>(注)一度お支払いいただいた教室参加費はお客様都合による欠席等含め、いかなる理由があっても返金致しません。</small> <small>月に行われる教室の回数によって参加費は変動します。(教室単価550円/回)</small>	
申込方法	スカイアリーナ窓口までお越しください <small>なお、定員になり次第受付は終了とさせていただきます。</small> <small>教室の体験も行っております。詳しくはスカイアリーナまでお電話ください。(体験料660円)</small>	
持ち物	動きやすい服装・室内用シューズ・タオル・水分	
注意事項	・教室中の事故等につきましては、応急処置のほか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了承ください。	

お問合せ

箕面第一総合運動場  
スカイアリーナ

〒562-0005 箕面市新稻2-14-45  
TEL : 072-724-3440  
FAX : 072-724-3360