

5月病を吹き飛ばせ！ ☆特別レッスン☆

# 4/16 リフレッシュ体操

リフレッシュ体操は、ストレッチや体操を中心に簡単な有酸素運動やゆる～い筋トレを取り入れた気持ちのよい体操です。  
心身ともにリフレッシュしましょう！！

【日時】4/16(日) 10:30～11:30

【申込】3/27(月)から

1階事務所窓口にて受付(電話予約可)

【場所】サピオスタジオ

【定員・対象】16名(成人)※先着順 定員になり次第締め切ります。

【費用】1,000円

【持ち物】スポーツウェア・タオル・お飲み物(水分補給用)

・内履きトレーニングシューズ・ヨガマットorバスタオル

## ○申込み方法

- ・申込期間内に参加予約をしてください。
- ・当日は教室が始まる前に1階事務所窓口にて、参加手続きを済ませてください。
- ・参加費は当日に窓口にてお支払いください。

## 【注意事項】

- ・お支払い後の返金は致しかねますので予めご了承ください。

担当講師 和泉田 美奈

狭山市ふれあい健康センター  
サピオ稲荷山  
☎04-2953-0577