

健康週間 特別イベント

かんたんエクササイズ体幹体操

にこにこ リズミカル運動



ゆったりストレッチで全身を伸ばして、
楽しくリズミカルに汗を
かきましょう！
身体がほぐれて軽く、頭も、からだも
元気にします。

日時 11月1日(水) 10:30~11:30

場所 サピオスタジオ

レッスン料 1,000円

持ち物 伸縮性のあるスポーツウェア タオル 蓋つきの飲み物

室内履きシューズ ストレッチマット※バスタオルでも可

定員 16名 定員を超えた場合抽選になります。

○申込みについて

- ・10月1日(日)~10月22日(日) 1階事務所窓口にて受付開始 ※電話予約も可
- ・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。
- ・申込期間中に定員を超えた場合は、抽選となります。
- ・抽選になった場合、ホームページにて当選番号を掲示します。
- ・抽選は10月24日(火)17時にサピオスタジオにて行います。
- ・申込期間を過ぎて定員に満たない場合、レッスン当日までお申し込みが可能です。

狭山市ふれあい健康センター

サピオ稲荷山

☎ 04-2953-0577

【 講師 荻谷 ユキ 】