

令和3年 体操系自主事業スケジュール

事業名		参加費	募集人数	時間	11月	12月	1月	2月	3月
月曜日	ビューティーストレッチ (全15回) 持参：ヨガマット	4500円	50人	9：35～ 10：35	1, 8, 15, 22, 29	6, 13	17, 24, 31	7, 14, 21, 28	7
	リフレッシュシニア体操 (全15回) 持参：ヨガマット, 運動靴	2500円	50人	13：15～ 14：45					
木曜日	健康づくり (全15回) 持参：ヨガマット, 運動靴	3000円	50人	9：45～ 11：00	4, 11, 18, 25	2, 9, 16	20, 27	3, 10, 17, 24	3, 10
	健美操 (全15回) 持参：ヨガマット	3500円	50人	11：45～ 12：45					
	ZUMBA®GOLD (全15回) 持参：運動靴	3500円	50人	13：30～ 14：30					

お申込み：10/15(金)～10/25(月) ※期間内にお手続きがない場合は無効となります。

講座の中止：各体操の開始時刻2時間前に警報が出ている場合は休講となります。地区センターからは連絡しません。

お問合せ： 藤が丘地区センター 電話：972-7021 青葉区藤が丘1-14-95