

10月 ~ 3月コース



真砂 いきいき 体操

ストレッチ・筋トレ・脳トレなどを行います。
椅子に座りながら行う体操です♪

毎月 第 **2・4** 週 (**火**) 初回は **10/14**

① 9:30 ~ 10:30 ② 11:00 ~ 12:00

定員 各 14 名

※10月・1月から始まるボディケアスクールとミニボディケアスクールとの併用はできません。

持ち物

身分証、お飲み物、汗拭きタオル、上履き

申込期間 **9/9(火)** から開始

※**先着順** 定員に達し次第受付終了

※申込は、電話またはFAX、直接受付まで

※FAXの際は、氏名・年齢・性別・電話番号をご記載下さい。

真砂いきいきセンター

美浜区真砂4-4-10 TEL: 278-9641 FAX: 278-9642

※駐車場のご案内は出来かねます。

お越しの際は、徒歩や自転車、公共交通機関をご利用ください。

