



ミニ ボディケアスクール

1～3月コース

定員

18名

対象

市内在住の

60歳以上の方



＊応募者多数の場合、
12/11(木)
抽選

＊1月～開始の
ボディケアスクールと
10月～開始の
真砂いきいき体操との併用はできません。

理学療法士の体操指導を**DVD映像**で行います！

日程

第2・4**日曜日** 13:00～14:00

初回開催日:1/11(日)

場所

千葉市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。お越しの際は公共交通機関等をご利用下さい。

持物

ヨガマットまたは**バスタオル** 飲み物 汗拭きタオル

＊ヨガマット貸出可(バスタオルを敷いてお使いください。)

＊運動しやすい服装でお越しください。

申込

12/1(月)9:30～12/10(水)

直接受付または電話・FAXにてお申込下さい。

＊FAXの際は、氏名・年齢・性別・電話番号をご記載下さい。