

前期 4月 ~ 9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♪



第2・4週 火曜日

(4/14初回・4/28・5/12・5/26・6/9・6/23・
7/14・7/28・8/11・8/25・9/8・9/22)

① 9:30~10:30 ② 11:00~12:00

定員 各20名

※4月~6月コースのボディケアスクールと
4月~6月コースのミニボディケアスクールとの
併用はできません。

持物

お飲み物、汗拭きタオル、上履き

申込期間 3/10(火) 9:10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。

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、徒歩や自転車、公共交通機関をご利用ください。