

ミニ

ボディケアスクール

10～12月コース

対象

市内在住の

60歳以上の方

*10月～12月コースの
ボディケアスクールと
10月～3月の後期
真砂いきいき体操との併用はできません。
(その他の条件は問いません。)



定員

18名

*定員に達し次第、
申込受付終了と
なります。

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

(10/11初回・10/25・11/8・11/22・12/13・12/27)

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 お飲み物 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

9/13(日)9:30～【先着順】

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。