



KARADAいきいき講座

2021年度

リフレッシュ体操上級コース



白浜泰子先生

初めての方、大歓迎!!
白浜先生に会うだけで【元気】
ができます!
先生のパワーをもらって、みな
さんと一緒に気持ちのいい汗
をかきましょう!
先生は全員をしっかり見てく
れています!
健康は足腰から・・・
お仲間でも、お一人でも!
参加、おまちしています。



2021年度は抽選となります

第3期(4期に分けて行います) 新規の方優先となります

日 時 10/8、15、22、29、11/5、12、19、26、12/3、10、17、24
(全12回 金曜) 10:30~11:30 (10:10集合で会場準備、
11:30~原状復帰をお願いしております)

場 所 若葉台地区センター 体育室

対 象 一般 50名

参 加 費 6,000円

抽選申込み 8月27日(金)9:30~9月2日(木)17:00 受付番号を連絡

発 表 9月3日(金)15:00頃を予定。当選された方の受付番号を発表。
館内掲示・ホームページ・LINE。電話のお問い合わせも可。

正式申込み 9月3日(金)発表後~9月7日(火)17:00 参加費のお支払い
※期間内に来られない場合、キャンセルとし、次の方にまわします。

持 ち 物 ヨガマット(貸出は行いません)、飲み物、タオル、運動靴、マスク着用

内 容 インナーマッスルを強化して、骨盤・骨格・体幹部を引き締めます。
経験者やがんが身体を動かしたい方に向いています。