



KARADAいきいき講座

3期

リフレッシュ体操中級コース



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 新規の方優先となります

- 日 時 1/17、31、2/7、14、21、3/7、14
(全7回 月曜) 13:30~14:30 (13:10集合で会場準備、
14:30~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 3,500円
- 抽選申込み 11月29日(月)9:30~12月5日(日)17:00 受付番号を連絡
- 発 表 12月6日(月)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 12月6日(月)発表後~12月13日(月)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 ウォーキング中心で、普段使わない筋肉を使います。初心者の方や身体を動かす
のが初めての方に向けています。