



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
 さんで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4期(4期に分けて行います) 新規の方優先となります

日 時 1/7~3/18 まで毎週金曜日 (全 11 回)
 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 5,500円

抽選申込み **11月26日(金)9:30~12月2日(木)17:00** 受付番号を連絡

発 表 12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 **12月3日(金)発表後~12月10日(金)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。