



KARADAいきいき講座

2023年度

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、お待ちしております。



2023年度も「抽選」となります

第3期(3期に分けて行います。8月はお休み)

日 時 1/15、29、2/5、19、3/4、11、18
(全7回 月曜) 13:30~15:00 (13:10集合で会場準備、
14:45~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 60名

参 加 費 3,800円

抽選申込み 12月4日(月)9:30~12月8日(金)17:00 受付番号を連絡

発 表 12月9日(土)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9日(土)発表後~12月13(水)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

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。