



KARADAいきいき講座

2024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。



2024年度も抽選といたします

第2期(4期に分けて行います)

- 日 時 7/5~9/27 (8/9 除く全 12 回金曜)
 10:30~12:00
 (10:10 集合で会場準備、11:45~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 6,600円
- 抽選申込み **5月31日(金)9:30~6月5日(水)17:00** 受付番号を連絡
- 発 表 6月6日(木)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 **6月6日(木)発表後~6月9日(日)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 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。