

「みらい平コミュニティセンター講座」受講生募集

リフレッシュ3B体操

リズムカルな音楽に合わせて楽しく運動してみませんか？

代謝を上げてシェイプアップもはかれますよ。

誰にでもできる簡単な体操です。

☆講師 友岡 和子（日本3B体操協会公認指導者）

☆日時 9月2日(水)、16日(水)、10月7日(水)

10:00~11:30（全3回）

☆会場 多目的室

☆対象 20歳以上の女性

☆受講料 無料

☆定員 15名



【申込み方法】

みらい平コミュニティセンター1階事務室にて受付します。

申込み用紙に必要事項を記入しお申込みください。

申込み用紙は事務室にあります。

申込み〆切日：8月26日（水） ※定員になり次第締め切ります

定員に満たない場合開講しないこともありますので、ご了承ください。