

平成28年度「みらい平コミュニティセンター講座」受講生募集

健康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8日(木) 10:30~12:00
- ☆会場 多目的室
- ☆対象 市内在住在勤の50歳以上の女性
- ☆受講料 500円
- ☆定員 16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、受講料を添えてお申込みください。
申込み用紙は事務室にあります。
申込み〆切日：9月1日（木） ※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。