

木曜日

健康体操

対象	高校生以上※未成年の場合は保護者の同意が必要です。
回数	月4回（毎週）
時間	10：10～10：55
月会費	3,300円（税込）
申込時 必要なもの	●月会費1カ月分（現金のみ） ●認印（シャチハタ可） ●銀行のキャッシュカード ※お持ちでない場合は銀行の通帳と銀行印を ご持参ください。
定員	10名 ※人数に限りがございます。空き状況の確認は 下記の番号よりお問い合わせください。
持ち物	動きやすい服装・ヨガマット※貸出有 室内用シューズ・タオル・飲み物
お問い合わせ	TEL:022-306-5971

レッスン内容

脳が喜ぶ体操、ストレッチ、トレーニングで
体が目覚める楽しい45分間のクラスです。



講師：千葉 沙紀子

体が温まり気持ちよく体を動か
せるようなお時間にしたいと
思っております。
そして継続することによって、
日常生活も快適にお過ごしいた
だけると嬉しいです。