

らくらく♪

健康体操

背筋をのばしてウォーキング、スッキリのびのびストレッチ、無理なくできるかんたん筋トレ。 気軽に、楽しく運動をはじめませんか？

◎日時 金曜日 10:00～11:00
10/1・15・22・29 11/12・19・26 12/3

全8回

- ◎場所 Uホール『アリーナ』または『和室』
- ◎持ち物 内履きシューズ、タオル、飲み物
- ◎受講料 遊・U会員：500円 一般：1,500円
- ◎定員20名（先着順）
- ◎講師 健康運動指導士 大家 三穂先生
- ◎申込み 9月8日（水）9:00～



Uホール窓口にて、受講料を添えてお申込みください。

◎お問合せ 遊・Uクラブ窓口（Uホール内）

TEL 64-1437

※コロナ感染防止の為、ご来館の際は、必ずマスクの着用をお願いします。

『らくらく♪健康体操』受講申込書

フリガナ			
氏名			
会員NO.		性別	男 ・ 女
生年月日	T・S・H	年	月 日
住所			
緊急連絡先			
受講料	円	入 ・ 未	担当者