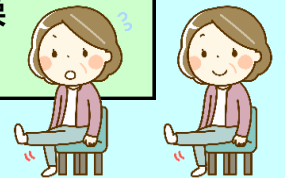


らくらく♪

# 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 音楽に合わせてリズム体操  
気軽に、楽しく体を動かしませんか？



◎日時 9月30日～12月2日 金曜日 10:00～11:00  
9/30・10/7・14・21 11/11・18・25 12/2  
全8回

◎場所 Uホール『アリーナ』または『イベントホール』

◎持ち物 内履きシューズ、タオル、飲み物

◎受講料 2,500円（用具使用料込み）

※遊・Uクラブ会員:1,000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7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)

TEL64-1437

担当:大沼、寺田



※申し込み後の受講料は返金出来ませんのでご了承下さい。

※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。

※新型コロナの感染状況により中止となる場合があります。