

住所

令和元年 第10回

様

志楽健康体操教室

参加者 大募集!

日程 令和元年 12月10日 (火曜)

時間 午前 9時30分から、10時30分まで。60分間

受付 午前 9時00分から、受け付けを開始

場所 志楽ダイヤモンド会館 交流室

指導者 有資格インストラクター 植垣先生

参加定員 約15名

参加条件 志楽地区在住の皆様

参加費用 実費 ¥300円 (1回、1人あたり)

持参物品 スポーツドリンク・お茶・タオル・マイボール等

内容 筋力・柔軟性・バランス能力、有酸素運動、脳トレ、リズム体操等

申込方法 鹿原 東 祐一郎 64-0511へ、電話でお申し込み下さい

申込締切 12月8日 (日曜) までに

主催 志楽ダイヤモンド協議会 運営委員会

会員登録 会員登録制度で 優先的に ご連絡いたします

ボール購入 マイボールの購入を希望される方は、¥1,080円をご持参下さい

忘年会 健康体操のあと、ドリンクとお菓子を食べながら、ワイワイお喋りします



pixta.jp - 18418756

友人・知人の方を お誘いして下さい