

令和2年度冬季「シニア健康体操教室」のご案内

- 内 容： 脳トレをしながら深呼吸やストレッチなどで、楽しく身体を動かします。
- 対 象： 概ね60歳以上の方
- 場 所： 市民総合体育館 第4体育室（柔道場）
- 実施日： 1月14日、21日、28日 2月4日、18日、25日
3月4日、11日、18日、25日
- 時 間： 10:00～11:00
- 定 員： 30名
- 費 用： 全10回 前払い制5,000円
- 持ち物： マスク、ヨガマットまたはバスタオル、タオル（細長いタオル）、飲み物など
- 講 師： 渡辺 操 さん（トレーニング指導士）

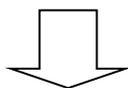


申込方法：下段の申込みフォームより（申込多数の場合は抽選）

※従来は電話申込の先着順としておりましたが、申込方法を変更させていただきました。

申込期間：令和2年11月24日（火）～12月4日（金）まで

※令和2年12月5日（土）以降は、受け付けません。ご了承ください。



抽選結果：12月11日（金）までに通知します。

<注意事項>

- 受講要領： 第4体育室前「シニア健康体操教室」受付にて「受講パス」を提示の上、入室下さい。
 - *本人の理由で欠席/中止した場合の受講費用は、返金いたしません。
 - *靴やバッグなどのお荷物に関してはご自身で管理いただけるようお願い申し上げます。
- 申込み多数の場合は抽選。申込み結果は全員にお知らせします。

〒187-0025 東京都小平市津田町 1-1-1 小平市体育協会 TEL : 042-349-1350