

「体験♡シニア健康リフレッシュ教室」のご案内

- 内 容： 音楽に合わせて、リズム良く身体を動かしながら筋トレとストレッチをおこないます。
- 対 象： 市内在住の60歳以上の方
- 場 所： 市民総合体育館 第3・4 体育室
- 実施日： 10月10日(日)
- 時 間： 14:30～15:30

- 定 員： 40名

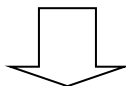
- 費 用： 無料

- 持ち物： マスク、ヨガマットまたはバスタオル、汗拭きタオル、飲み物、室内用運動靴、運動できる服装など

- 講 師： 伊藤 小澄さん(スポーツトレーナー)

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)

申込期間：令和3年9月20日(月)午前10時～10月1日(金)まで



抽選結果： 10月6日(水)までに通知します。

<注意事項>

- 受講要領： 第3体育室前「体験教室」受付をお済ませの上、入室下さい。
*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。 **申込み結果は当選者のみにお知らせします。**

〒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

✉ kyoshitsu@siren.ocn.ne.jp

※申込みの際、ご記入された個人情報は、今回の事業に関する利用でそれ以外の目的には利用いたしません。