

New 9月スタート！1回制教室

シニア向けリズム体操

音楽に合わせた軽い有酸素運動と、簡単なトレーニングを行います。
難しい動きはありませんので、どなたでもご参加いただけます。
楽しく動いて、運動不足を解消しましょう！

対 象 : 60才以上
定 員 : 15名
曜 日 : 毎週木曜日(祝日にあたる日は休講)
時 間 : 10:00~11:00
場 所 : 1階スタジオ
参加費 : 500円/1回
持ち物 : 室内シューズ・タオル・飲み物
担 当 : 吉田コー子



【申込方法】

※券売機にて参加費チケットを購入のうえ、受付でお申込みください。

※教室 30 分前からチケット販売開始となります。

お電話でのお申込み、ご予約はできません。

※場所に変更がある場合は総合受付にてお知らせいたします。

※開催日に変更がある場合や台風・地震等の自然災害での休館・休講がある場合は
当 HP・Xでお知らせいたします。