

ミニスポーツホール
9月シルバーウィーク中の

特別7⁰ 0⁰ 16のお知らせ

日時	9/20(日) 通常メニュー	9/21(月) 敬老の日	9/22(火) 国民の休日	9/23(水) 秋分の日
10:45~ 11:45	中級 エアビクス 西山 俊	簡単 ステップ 水見 真理	ピラティス 工藤 禎子	初級 エアビクス 佐藤 和枝
18:00~ 19:00	初級 エアビクス 佐藤 和枝	シェイプアップ IPQ 西山 俊	初級 エアビクス 千葉奈峰子	太極拳 得字 弘美

< 注意事項 >

教室の定員は、太極拳・初級/中級エアビクスは各 35 名、ピラティスは 40 名、その他の教室は各 30 名です。
 教室受付は、10 時 45 分からの教室は エントランスホール、18 時からの教室は 4 階トレーニングルーム前にて各教室開始 30 分前より行います。
 申込先着順（定員になり次第締切になります）
 受付時に、名簿へのご記入及び、ミニスポーツホール利用券を購入して下さい。
 受付終了後、各教室開始時間 5 分前までに、運動のできる服装・上履きを着用の上、ミニスポーツホールに集合して下さい。
 プラティス教室は上履きの必要ありません。
 「中学生以下」の参加はできません。