

14:00~15:00

# 背骨コンディショニング

初心者の方でもOK!  
一緒にカラダをほぐしましょう

日程 7月7日・14日・21日・28日  
(単発参加OK)

定員 各15人  
参加費 各500円

※開催日3日前までにお支払いをお願いします  
※入金後、キャンセルでの返金はできません

場所 会議室  
担当 岩本  
持ち物 動きやすい服装  
スポーツタオル

(ヨガマットお持ちの方はお持ち下さい)  
申込み WEB申込(右側QRでお申込ページへ)  
(6/23(木)10時より申込み開始)

<対象>  
高校生以上

15:30~16:20

# 運動あそび(ボール編)

●●●ボールを使って●●●  
いろいろな運動をしてたのしみましょう

日程 7月7日・14日・28日  
(各回教室内容が変わります)

定員 各16人  
参加費 各500円

※開催日3日前までにお支払いをお願いします  
※入金後、キャンセルでの返金はできません

場所 会議室  
担当 田中・小檜山  
申込み WEB申込

(6/23(木)10時より申込み開始)

<対象>  
年中・年長

WEB申込用QR

