

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

