

イスに座って

生き活き体操

教室



令和5年7月11日（火）11:55 受付開始

- ☞ 受講料持参の上、長田体育館 事務所窓口にお越しください
- ☞ 受付開始時点で希望者が定員を超えている場合は、その場で「抽選」を行います
- ☞ 抽選は1人1名分・代理申込の方は18歳以上に限ります

開催日

[8月] 29
[9月] 5・12・19・26
[10月] 10・17・24
[11月] 7・14

火曜日（全10回）

開催時間

10:50～11:50

会場

長田体育館 多目的室

対象

18歳以上の人

定員

12人 ※定員になり次第受付終了します

受講料

5,000円

持ち物

体育館シューズ（室内履き）・タオル
運動のできる服装・水分補給用の飲み物

