

スポーツデー 健康体操

腰痛！肩凝り！体力不足！など

初心者でも大丈夫！

専門のインストラクターが
一人一人のレベルに合わせて指導！

ストレッチ・エアロビクス・有酸素運動
などを取り入れた教室です！

日程：7月22日（金）・8月26日（金）

各回9：30～11：00

会場：第1錬成道場

対象：40歳以上

参加費：1,440円（2回分）

持ち物：タオル・飲み物・動きやすい服装・室内シューズ・
ヨガマット（貸出もあります）

応募方法：以下の事項（氏名・年齢・連絡先・住所）をはがき、
FAX、お電話、メール、館内配置申込用紙、
もしくは体育館窓口にて直接お伝えください。

TEL：0564-25-7887 FAX:0564-25-5815

住所：〒445-0002 岡崎市高隆寺町字峠1番地

