

ワンコイン 1回500円

ヘルシーエクササイズ

体験教室 開催

と き：8月5日（月）13時～14時30分 8月21日（水）10時～11時30分
 9月6日（金）10時～11時30分 9月24日（火）10時～11時30分
 10月16日（水）10時～11時30分 **10月30日（水）10時～11時30分**

対 象： 一般女性

定 員： 参加希望日を選択 各日10名（先着順）（5名以上催行）

内 容： **筋肉を動かし可動域を広げて、身体を柔らかくし気持ちよく身体を動かすヘルシーエクササイズです。**

と ころ： 鈴鹿市農村環境改善センター（岸田町 1549-12）

講 師： 植畑 文子（インストラクター）

申 込： 7月22日（月）～7月31日（水）9時～17時（日曜日を除く）までに
 特定非営利活動法人鈴鹿市体育協会事務局（石垣池公園管理事務所内）へ

参加料： 1回500円×参加日数（スポーツ安全保険料を含む）

持ち物： ヨガマット・タオル・飲物

問合せ： 鈴鹿市体育協会 桜島町七丁目1番地の1 ☎399-7120
 鈴鹿市農村環境改善センター ☎374-3455

