

# 回覧

## 平成28年度 前期(4月~9月) ふれあい健康教室

### 受講生募集

- ☆ 内 容 … 「ふれあい健康体操」, 「エアロビクス」, 「ソフトエアロビクス」, 「太極拳」の4教室
- ☆ 会 場 … つるぎふれあい館 2F コミュニティプラザ
- ☆ 参加料 … 1回 200円
- ☆ 服 装 … 運動しやすい服装で、内履きを持参して下さい
- ☆ 持ち物 … お茶又はスポーツドリンク及びタオルを持参して下さい
- ☆ プレゼント … 各教室の受講1回につき1ポイント進呈 15ポイントでアルプスの湯1回無料入浴できます

種目	曜日	時間	講師名
ふれあい健康体操	火曜日	14:00~15:00	桑美千子先生
エアロビクス	水曜日	19:00~20:00	大井紀子先生
ソフトエアロビクス	木曜日	14:00~15:00	桑美千子先生
エアロビクス	金曜日	19:00~20:00	平井友紀先生
太極拳	土曜日	13:30~15:30	上市太極拳同好会

種目	ふれあい健康体操	エアロビクス	ソフトエアロビクス	エアロビクス	太極拳
曜日	火	水	木	金	土
28年				1日	2日
4月	5日	-	7日	8日	9日
	12日	13日	14日	15日	16日
	19日	20日	21日	22日	23日
	26日	27日	28日	-	30日
	28年	-	-	-	6日
5月	10日	11日	12日	13日	14日
	17日	18日	19日	20日	21日
	24日	25日	26日	27日	28日
	31日				
	28年		1日	2日	3日
6月	7日	8日	9日	10日	11日
	14日	15日	16日	17日	18日
	21日	22日	23日	24日	-
	28日	29日	30日		

種目	ふれあい健康体操	エアロビクス	ソフトエアロビクス	エアロビクス	太極拳
曜日	火	水	木	金	土
28年				1日	2日
7月	5日	6日	7日	8日	9日
	12日	13日	14日	15日	16日
	-	-	-	22日	23日
	26日	27日	28日	29日	30日
	28年	2日	3日	4日	5日
8月	9日	10日	-	12日	-
	16日	17日	18日	19日	20日
	23日	24日	25日	26日	27日
	30日	31日			
	28年			1日	2日
9月	6日	7日	8日	9日	10日
	13日	14日	15日	16日	17日
	-	21日	-	23日	24日
	27日	28日	29日	30日	

- ※ 予約申込は不要です。いつからでも、気軽に参加できます。
- ※ 各教室を受講される際には、最初に受付(名前等を記入及び参加料の納入)を済ませてから受講されますようお願いいたします。
- ※ お子様づれのご参加はできません。