

5月12日～6月30日の  
毎週金曜日開催!!

# 健康運動教室



春の

自分にあった運動をみつける

*Let's begin*

軽い運動を中心に毎回違う様々な種目を行います。  
ソフトエアロビクス、ヨガ、太極拳、ダンスエクササイズ  
ボールエクササイズやチェアエクササイズなど自宅でできる運動も

## 日時

平成29年5月12日・19日・26日  
6月2日・9日・16日・23日  
30日  
毎週金曜日 (全8回)  
10:00～11:30

## 会場

茅ヶ崎市総合体育館 第2体育室  
(茅ヶ崎市茅ヶ崎1-9-63)

## 参加料

3,000円 (全8回分)

## 対象

定員 40名

15歳以上の市内在住・在勤・在学の方  
(中学生は不可)

## 申し込み

4月21日(金) 9:45～10:00整理券を  
総合体育館会議室にて配布(1人1枚代理人可)

※ 申込多数の場合はその場で抽選となります。

※ 定員に満たない場合、総合体育館窓口にて随時受付いたします。

★本教室の受講中または行き帰りの際に事故等で怪我などをされた場合は、傷害保険の対象になる場合がありますので速やかに総合体育館まで、ご連絡ください。

★駐車台数に限りがありますので、なるべく自転車及び交通機関をご利用ください。

美筋エクササイズ