



# シェイプアップ 体操教室

音楽に合わせて有酸素運動をたのしもう♪  
動きやすい服装でお越しください。

担当講師と楽しくお話ししながら運動しよう😊

日程：9/4・18、10/2・9・16、11/6・20、12/18（全8回）

時間：13時30分～14時30分

定員：先着20名

参加費：700円

対象：高校生以上の方

持ち物：動きやすい服装・室内用シューズ・タオル・蓋つきの飲み物

## 【申込方法】

- ・事前申込みは定員になり次第募集終了します。
- ・受講料は当日支払いになります。
- ・一度納入していただいた受講料は返金いたしかねます。ご了承ください。
- ・定員に満たない場合は当日参加も受付いたしません。
- ・当日は、教室開始30分前から受付開始になります。
- ・事前申込みの方は事務室窓口にて受付を済ませてからスタジオにお入りください。
- ・当日参加の方は、申込用紙を受け取り、記入をお願いいたします。  
(券売機にて券を購入後、事務室窓口にお渡しください。)
- ・当日お電話での予約・申込みはできません。



／ ホームページは  
こちらから  
＼

柳泉園組合厚生施設  
東京都東久留米市下里4-3-10

☎ 042-473-3121