

# シェイプアップ体操教室

月2回開催の教室です！

お家でできる簡単な体操や体幹トレーニングをします😊

アットホームな教室なので初心者大歓迎です♡



日程：10/8・22、11/12・19、12/3（全5回）

時間：13時30分～14時30分

曜日：水曜日

料金：1回 800円

定員：25名

場所：多目的室3

沢山動いて  
汗を書こう♪

持ち物：室内履き用シューズ・動きやすい服装・  
蓋つきの飲み物



## 【申込み方法】

- ・受付は当日先着順にて受付します。定員になり次第受付終了します。
- ・受講料は当日支払いになります。
- ・一度入金いただいた、受講料は返金いたしかねます。ご了承ください。
- ・当日は教室開始30分前から受付開始になります。
- ・ご参加希望の方は事務室窓口で用紙を受取り、記入と券売機で参加券の購入をお願い致します。受付を済ませてからスタジオにお入りください。
- ・1度用紙を記入しますとカードが発行されます。2回目以降はカードの提示で用紙記入が不要になります。お忘れにならないようご注意ください。
- ・今回より事前申込みが無くなりました。あくまでも先着順となります。あらかじめご了承ください。
- ・当日の電話で予約、申込みはできません。

柳泉園グランドパーク  
〒203-0043東京都東久留米市下里4-3-10  
☎042-473-3121

※ご不明な点は、1階事務室までお問い合わせください。



👉HP / LINE / Instagramアカウントは👉