

2019年度

# 健康エアロ&ヨガ



講師：岡島めぐみ

**跳ばない！走らない！回らない！！**

簡単なエアロビクスと無理のないヨガを  
組み合わせた「体力」と「柔軟性」の  
維持向上を目的とした教室です。  
運動初心者の方も楽しく参加できます！



対象	60歳以上のかた
日程	毎週月曜日（詳しい日程は裏面に記載）
時間	14:00～15:00
場所	スカイアリーナ会議室

定員 16名

1ヶ月単位の教室

退会を希望されるかたは  
必ず事前にご連絡ください

参加費 2,200円（4回の場合）1650円（3回）※初回日支払い  
注）一旦お支払い頂いた参加費は、いかなる理由があってもご返金できません

申込方法 スカイアリーナ窓口までお越しください  
尚、定員数になり次第、受付は終了とさせていただきます  
体験受講後の申込み受付もおこなっております（体験料660円）

持ち物 動きやすい服装・室内シューズ・タオル・飲み物

注意事項 教室中の事故等につきましては、応急処置の他は主催者側において一切その責任を負いかねますので、ご注意ください

お問合せ

箕面市立第一総合運動場  
スカイアリーナ

〒562-0005 箕面市新稲2-14-45

TEL：724-3440 FAX：724-3360