

2019年度

# 健康フィットネスD



講師：岡島めぐみ

“ほぐす・動く・笑う”のだれでも出来る  
かんたん体操です。  
頭の体操も取り入れて、いつもの体操をさらに  
楽しくむずかしく?!思わず体が動いていきます。  
終わった後には  
『気持ちよかった!!』と  
口にしてしまう体操を  
みなさん一緒に始めましょう!!



対象 60歳以上のかた

日程 毎週木曜日

時間 13:30~14:30

場所 スカイアリーナ会議室

定員 20名

参加費 5,400円(1期あたり10回の場合) ※初回払い  
4,860円(1期あたり9回の場合)  
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650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

3ヶ月単位の教室

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