**202２年度あいホールカルチャー**

**ソフトエアロビクス＆ストレッチ**

**ソフトエアロビクス＆ストレッチ**

**ソフトエアロビクス＆ストレッチ**



　　　　会場：１階 ホール

　　　　時間：１９：００～２０：３０

　　　日程：4月２１日（木）～9月２9日（木）　全２０回

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 月 |  |  |  |  |  | 予備日 |
| 4月 | 21日 |  |  |  |  | 14日 |
| 5月 | 12日 | 19日 | 26日 |  |  | ５日(祝) |
| 6月 | 2日 | 9日 | １6日 | ２3日 |  |  |
| 7月 | 7日 |  14日 | 21日 | ２8日 |  |  |
| 8月 | 4日 | １8日 | ２5日 |  |  | １１日(祝) |
| 9月 | 1日 | 　8日 | １5日 | 22日 | 29日 |  |

　　　　　　持ち物：　タオル、ヨガマット、飲み物

　　　　　　服装：　運動ができる服装、運動靴（室内履き）

　　　　　内容：ストレッチ＆ソフトダンスでお気軽に始めれます。

　　　　　　　　　楽しく健康維持にお役立てください。

　　　　 受講料：　１２,０００円（全２０回分）

※初回レッスン日**4月２１日（木）**に１階受付でお支払い下さい

 申込み：下記の申込書を直接受付に提出またはメールで送信下さい

　　　　E‐Mail　culture@ai-hall.com

　　　　問合せ：あいホールカルチャー担当TEL０５３－４１２－０３５０まで

　　　　 **★　今期は講師の都合により4/21開講になります**

きりとり

　　**ソフトエアロビクス＆ストレッチ　202２前期申込書（継続・新規）**

|  |  |
| --- | --- |
| 名前 |  |
| 　　住所 |  |
| 電話番号 |  |

**緊急連絡先（任意）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 電話番号 |  | 続柄等 |  |

**皆様に体調不良などが生じた場合に連絡の取れる連絡先(ご本人以外)を、ご記入ください**