

# 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：10月13日(木)~3月23日(木) 全20回

月						予備日
10月	13日	20日	27日			
11月	10日	17日	24日			3日(祝)
12月	1日	8日	15日	22日		
1月	12日	19日	26日			5日
2月	2日	9日	16日			23日(祝)
3月	2日	9日	16日	23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10月13日(木)に1階受付でお支払い下さい

お申し込み：下記の申込書を直接受付に提出またはあいホールHPから

お問い合わせ：あいホールカルチャー担当 TEL053-412-0350まで

きりとり

## ソフトエアロビクス&ストレッチ 2022年後期申込書(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	
------	--	-----	--

皆様に緊急事態が生じた場合に昼間連絡の取れる連絡先(ご本人以外)を、ご記入ください