

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5日(木)~3月21日(木) 全20回



月					予備日
10月	5日	12日	19日	26日	
11月	2日	9日	16日		23日(祝)
12月	7日	14日	21日		
1月	11日	18日	25日		4日
2月	1日	8日	15日	22日	
3月	7日	14日	21日		28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られます。
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5日(木)に1階受付で現金にてお支払い下さい

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 2023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