

平成30年11月体育館教室受講者募集

河南総合体育館 電話477-4009 FAX477-4010 休館日：火曜日

講座名 ※○は回数	期間	時間	定員	参加費	申込
動けるカラダ(13)	11月14日～翌年2月13日 の(水)	13時30分 ～14時30分	40人 (先着)	4,000円	直接窓口へ
健康ストレッチ(10)	12月14日～翌年3月15日 の(金)	①9時30分 ～10時30分 ②11時～12時	各60人 (先着)	3,000円	11月16日(金)～ 参加費を持参
はじめてエアロ(10)	1月7日～翌年3月25日 の(月)	①9時30分 ～10時30分 ②11時～12時	各40人 (先着)	3,000円	11月26日(月)～ 参加費を持参

東公園体育館 電話474-3331

講座名 ※○は回数	期間	時間	定員	参加費	申込
冬季ボディケア ・コンディショニング (10)	11月28日～翌年2月6日 の(水)	18時30分 ～19時15分	30人 (抽選)	4,000円	11月7日(水) ～13日(火) にはがき(62円)持参
冬季エアロピクス(10)	12月13日～翌年2月21日 の(木)	10時～11時	100人 (先着)	3,500円	11月29日(木) ～12月5日(水) に直接窓口へ
冬季レディース ・ナチュラルヨガ教室(8)	12月20日～翌年2月14日 の(木)	①18時30分 ～19時15分 ②19時30分 ～20時15分	各30人 (抽選)	3,200円	11月29日(木) ～12月5日(水) にはがき(62円)持参

※詳しくは各体育館へお問合せください。