

11月いきいきエクササイズ

楽しくウォーキング!

今より元気に! もっと楽しく! いつもとは少し違うウォーキングにチャレンジ!

日時: 2020年 **11** 月 **15** 日 (日) **9:30** ~ 10:00 (30分)

場 所 / 高川スポーツルーム 多目的室

定 員 / 15人 (対象15歳以上<中学生を除く>)

費 用 / スポーツルーム個人使用料に含みます

申込方法 / 前日までに電話か窓口へお申し込みください

持ち物 / 運動のできる服装、上靴、タオルなど

※トレーニング講習会受講済みの方が対象

問い合わせ先: 高川スポーツルーム Tel 06-6336-7840



11月もりもり教室

秋の味覚…食べるなら運動！！

笑顔でリズム体操！

みんなでワイワイ！リズムに乗ってレッツダンス☆

日時／11月15日（日）11：30～12：00（30分）

場所／高川スポーツルーム 多目的室

定員／15人（対象15歳以上＜中学生を除く＞）

費用／スポーツルーム個人使用料に含まれます

申込方法／前日までに電話か窓口へお申し込みください

持ち物／運動のできる服装、上靴、タオルなど

※トレーニング講習会受講済みの方が対象

問い合わせ先：高川スポーツルーム TEL06-6336-7840

