

# 無料体験会実施

期間中(3月1日～14日)お一人様2講座まで参加可能

大人の文化系の講座及びこどもの講座は今年度の締めくくりとして3月9日(木)～12日(日)に受講生文化祭が開催されます。

大人の健康系講座は文化祭への参加はございませんが、無料体験会を実施することに致しました。

これを機会にこころも体もリフレッシュしませんか？

数多くのご参加をお待ち申し上げます。



## 無料体験会実施講座

	講座名	開催日(3月)		開催時間	開催場所
1	K-POP dance	7日(火)	14日(火)	11:30-12:30	2階 多目的ホール
2	イブニング・ピラティス	7日(火)	14日(火)	20:00-21:00	2階 多目的ホール
3	ヘルスアップ・ヨガ～免疫力をあげよう!	1日(水)	8日(水)	13:00-14:00	1階 シャクナゲ
4	らくらく体操&おなかすっきりピラティス	1日(水)	8日(水)	14:30-15:30	2階 多目的ホール
5	肩コリ・腰痛改善体操	2日(木)	9日(木)	10:00-11:00	1階 シャクナゲ
6	リフレッシュヨガ	2日(木)	9日(木)	11:15-12:15	1階 シャクナゲ
7	スタイルアップ・ピラティス	2日(木)	9日(木)	20:00-21:00	1階 リハーサル室
8	骨盤エクササイズ	3日(金)	10日(金)	14:30-15:30	2階 多目的ホール

(注)多目的ホール・・・先着10名様、シャクナゲ・リハーサル室・・・先着6名様とさせていただきます。

- ・運動しやすい服装でお越し下さい。
- ・ヨガマット等をご用意しておりますが、お持ちの方はご持参願います。
- ・ご予約は不要です。実施時間に各教室にお越しいただき、下記の申込書をインストラクターにお渡し下さい。

----- キリトリ -----

### 無料体験会申込書

ご参加の講座番号	お名前

----- キリトリ -----

### 無料体験会申込書

ご参加の講座番号	お名前