



楽しくエアステップ運動

受講料：1,200円
(4回分)

定員30人程度

講師

平葎 小弓 先生

青山 加奈絵 先生

(長崎ウェルネススポーツ研究センター)

とにかく笑っちゃうネ♪

※体育館シューズ、タオル、
水筒等をご用意ください。

期日：7/3・7/10・7/17・7/24 (水曜日) 全4回

時間：13:30~15:30 場所：三和体育館



<申込方法>

- ①往復ハガキで三和公民館あて
- ②または、ハガキ1枚(通知用)持参で窓口へ
- ③ホームページの申し込みフォームから

申込締切
6/6

