

令和7年度 ながはま 健トシ教室

運動不足の方や体型がちょっと気になる方へ
月2回の運動サークルです
講師の指導のもと楽しく体力・筋力アップ！
筋トレ・ストレッチ体操が中心です◎
一緒に運動しませんか？

《日程及び時間》 原則第1・第3水曜日 午後1時45分～午後3時

第1期	4月 2日 4月16日	5月 7日 5月21日	6月 4日 6月18日	7月 2日 7月16日
第2期	8月 6日 8月20日	9月 3日 9月17日	10月 1日 10月15日	11月 5日 11月19日
第3期	12月 3日 12月17日	1月 7日 1月21日	2月 4日 2月18日	3月 4日 3月18日

※諸事情により日程・時間に変更になる場合があります。

《場 所》 長浜コミュニティセンター 2階集会室

《会 費》

- ・会費は、4月：1期分（4月～7月分・3,000円）
8月：2期分（8月～11月分・3,000円）
12月：3期分（12月～3月分・3,000円）
を前納していただきます。

中途参加の場合は、入会した月分から前納となります。

- ・途中退会、欠席の際の会費の払戻しはありませんのでご了承ください。
- ・参加当日にお支払いください。

《持ち物》 運動靴（上履き）、水分補給用の飲み物、タオル、バスタオル

運動のできる服装でお出かけください

※ 感染防止対策（マスク・検温）をお願いします



ながはま健トシ教室申し込み

氏 名	町 内	住 所	電話番号

* 長浜コミュニティセンター TEL28-0215 FAX28-0677

* 個人情報については、本事業以外に使用したり、第三者に提供することはありません。