

笑って動いて元気になろう♪

らく
楽しく健康体操
参加者募集!



体をほぐしてすっきりストレッチ、体が若返るゆる～い筋トレ、とにかく楽しくリズムに合わせてリフレッシュダンス。運動不足の方、ちょっと体を動かしたい方、運動が初めての方にもオススメです。誰にでもできる楽しい体操で、心と体をリフレッシュしましょう!

日時：令和6年5月24日(金)～10月4日(金)

(5/24, 7/5, 7/26, 8/30, 10/4) 全5回

10:00～11:00

場所：Uホール イベントホール

受講料： 一般 4,000円
遊・Uクラブ会員 2,500円
Uホールフィットネスジム定期利用者 2,500円



持ち物：タオル、飲み物、上履きシューズ

申込み：5/10(金) 9:00～

Uホール窓口にて、受講料を添えてお申込み下さい。

TELでの予約受付もOK!

定員 20名

お問合せ：遊・Uクラブ窓口 (Uホール内)

TEL0766-64-1437 担当：大沼、寺田

主催：NPO法人 遊・Uクラブ



----- キリトリ線 -----
らくらく健康体操 参加申込書

遊・Uクラブ理事長 殿

下記の通り受講を申し込みます

フリガナ		生年月日	年 月 日
名前			
住所			
TEL			
受講料	入 ・ 未	担当者	

※ご記入いただいた個人情報は、上記の利用目的のみに使用し、第三者に提供することはありません。