

やさしい 体メンテナンス教室

～チューブとボールを使って～

伸ばして、ゆるめて、整える。毎日が軽くなる体メンテ体操。
運動が苦手な方も大歓迎！体も気持ちもスッキリさせましょう♪

【日 時】 令和 8年 7月30日（木）
10:00～11:00

7/1(水)
9:00～
申込み開始

【場 所】 Uホール イベントホール
【定 員】 25名（先着順）
【講 師】 高田さおり先生

【受講料】 遊・U 会員 500円 、一般1,000円
フィットネスジム定期利用者 500円



【持ち物】 タオル、飲み物

※ヨガマットは貸し出しできますが、ご自分のものをお持ちになられても結構です。

【申込み】 受講料を添えて、Uホール窓口にお申込み下さい。
電話での申し込みも可

※申込後の受講料の返金は、原則としてできませんのでご了承ください。

【お問合せ】 遊・Uクラブ事務局64-1437（Uホール内）

【主 催】 NPO法人 遊・Uクラブ



遊・UクラブHP



Instagram

切り取り線

『やさしい体メンテナンス教室』 受講申込書

遊・Uクラブ 殿

受付No. _____

下記の通り申し込みます。

フリガナ	
氏名	
住所	
TEL	
受講料	円 入 ・ 未 担当:

※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。