

楽しい筋トレ&

リズム体操



体力にあまり自信がない方や運動不足の方、リズムに合わせて踊り、リフレッシュしませんか! 「筋トレ」ってやり続けると、体が変わってきて楽しいです。

令和6年5月20日(月)・5月27日(月)

午後3時30分~5時【全2回】



日本女子体育大学講師・バレエインストラクター

田母神 晶子さん



- 対象：どなたでも
- 会場：生涯学習センタークリエイトホール 6階 レクリエーション室
- 定員：15名(応募者多数の場合は市民優先で抽選、定員に満たない場合は申込期限の翌日以降先着順に受付)
- 持ち物：動きやすい服装・室内運動靴・飲料水
- 費用：500円(受講料200円×2回+レクリエーション保険100円)
- 申込方法：メールまたは往復ハガキに講座名「筋トレ」と氏名(ふりがな)・住所・電話番号・年齢と返信面の宛名を記入して、令和6年4月26日(金)(必着)までに下記申し込み先へご応募ください。

メール申し込みはこちらから➡



<問い合わせ先・申し込み先>

八王子市教育委員会 生涯学習スポーツ部学習支援課

八王子市生涯学習センター(クリエイトホール)

〒192-0082 八王子市東町5-6

電話：042-648-2231 FAX：042-648-2151

アドレス kouza-create@city.hachioji.tokyo.jp

【八王子市の生涯学習講座・イベント情報】

Facebook



X(旧Twitter)

