

令和2年度 豊平区民センター講座

代謝アップストレッチ & 健康体操 講座



講師 山本 里佐 氏

お正月明けの身体を、代謝アップができるストレッチと
楽しい健康体操で、やさしく整えませんか。

日時 令和3年1月27日、2月3日、2月10日
(水曜日・全3回) 10:00~11:30

場所 豊平区民センター 1階 和室いこい

定員 10名(先着順)(15歳以上の方、中・高校生を除く)

費用 受講料 2,000円

持ち物 飲み物・動きやすい服装・床に敷くバスタオルまたはヨガマット



申込方法

令和3年1月6日(水)~1月20日(水) 10:00~17:00に、
電話でお申し込みください。



受講料お支払い 講座初回日1月27日(水)にお支払い下さい。



- ・コロナ感染予防対策に次のご協力をお願いいたします。
- ・マスクの着用をお願いいたします。
- ・来館前に検温を行い、37.5度以上の発熱がある場合や軽度であっても咳・咽頭痛などの症状がある場合は、お休みください。
- ・新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、講座を中止させていただく場合がありますので、ご了承ください。

お申込み・お問合せ

豊平区民センター運営委員会 豊)平岸6条10丁目 TEL 011-812-7181

