

2019年度

サンシティホール講座 ①

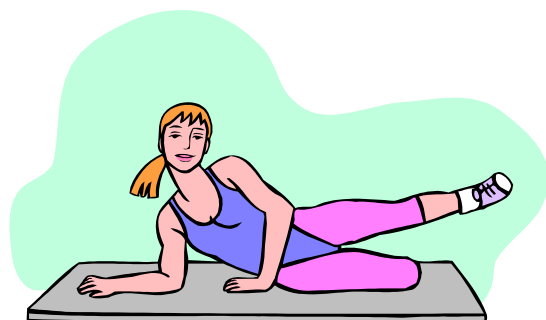
受講生募集

身体元気体操!

体幹トレーニングでインナーマッスルを鍛え内臓を正しい位置へ
ぽっこりおなかを解消しよう。

- 期 間 2019年 10月 9日(水) ~2019年12月18日 (水)
毎水曜日 (全10回) 13時00分~14時30分
- 講 師 ヨーコ健康運動支援ジム 代表 野中葉子 先生 (健康運動指導士)
- 場 所 サンシティホール 1F 多目的ホール
- 対 象 30歳以上の伊丹市民
- 募集人員 40名 (申し込み多数の場合は抽選)
- 受講料 ¥5,000円 (別途保険料¥110円必要)
- 締切日 2019年 9月25日 (水) 必着

日 程 表 (10回)	
10月	9、16、23、30、
11月	6、13、20、
12月	4、11、18、



- ◆ 申込方法 「往復はがき」か「FAX」に・住所・氏名・年齢・電話番号 (FAX番号)
を記入のうえ下記宛にお申し込みください (窓口での受付もできます)



〒664-0023 伊丹市中野西1-148-1
伊丹市立サンシティホール 身体元気体操!係
TEL 783-2350 FAX 785-2461