

2019公開指導 I

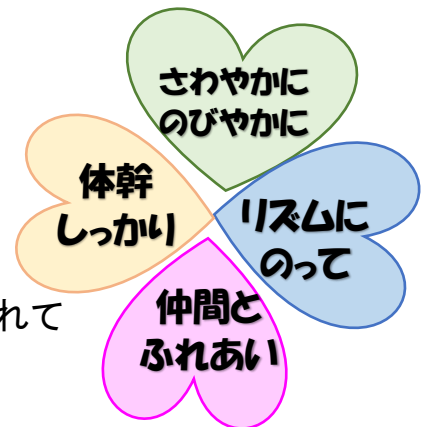


健康づくり リズム運動



～ だれでもできる ～
初心にかえって正しい身体の使い方を学びましょう II

- ♪ 期 間 2019年8月24日～9月21日(土) 全5回
- ♪ 時 間 12:00～13:30
- ♪ 会 場 町田市立総合体育館 小体育室
- ♪ 講 師 町田市一般体操・リズム運動連盟
指導者研究会 会長 伊藤啓子 他
- ♪ 対 象 中高年の方
(注意) 病気・手術後などで通院・服薬されている方はご相談ください
- ♪ 参加費 一人 2,000円 (初日に徴収します)
- ♪ 定 員 50名 (申し込み順)
- ♪ 申込方法 往復ハガキ(一人1枚)に下記の項目①～⑤をご記入の上、宛先までお送り下さい。



- 記入項目 ① 健康づくり リズム運動
② 住所 ③ 氏名(フリガナ)
④ 年齢 ⑤ 電話番号

宛 先 ㊚195-0063 町田市野津田町470-1
町田市一般体操・リズム運動連盟 事務局
* 各教室の申し込みは指導者まで

♪ 申込締切 2019年 7月 31日(水) 必 着 !!



連絡事項

- ① 室内シューズを用意してください。
- ② 運動に適した服装で参加してください。
- ③ 水分補給のための飲物をお持ちください。
- ④ 当日 身体の具合が悪い方は無理せずに、連絡のうえ休むようにしてください。

主 催 町田市一般体操・リズム運動連盟
問い合わせ 042-734-1290 (市川)