

女性のためのアンチエイジング プログラム

開 催 要 項

◆ 事業名 女性のためのアンチエイジング

◆ 内 容 身体の硬い人でも気軽にヨガを楽しめるプログラムをはじめ、個性豊かな講師をお招きし、アンチエイジングを楽しく学びましょう。

◆ 開催日とプログラム一覧

開催月	開催日	プログラム	時間	会場	講師
6 月	1 1 日（火）	足裏 マッサージ	19：00～ 20：30	会議室	深津 百合香
	2 5 日（火）	ヨガ	19：00～ 20：30	武道場	梅村 智香子
1 1 月	1 2 日（火）	足裏 マッサージ	19：00～ 20：30	会議室	深津 百合香
	2 6 日（火）	ヨガ	19：00～ 20：30	武道場	梅村 智香子

◆ 定員 20名（全プログラム受講者を優先いたします）

◆ 参加対象 35歳以上の女性

◆ 申込期間 5月10日（金）9：30～5月23日（木）全プログラム受講希望者
5月24日（金）9：30～5月31日（金）希望プログラムのみ受講希望

◆ 申込方法 電話でも受付いたします。
※6月5日（水）までに総合体育館窓口で申込用紙に記入し、受講料を納入してください。
※申込み完了時に、各プログラムの持ち物をご案内いたします。

◆ 受講料 全プログラム受講 3,500円
希望プログラムのみ受講 1,000円/1回

◆ お問合せ先 深川市総合体育館 22－1144