

2024年 10～12 月開催

# BODY BALANCE



## ボディバランス

太極拳・ヨガ・ピラテスの要素を取り入れた運動プログラムです。柔軟性と体幹を向上させ、心身の健康を養いましょう！

担当：百瀬

	木曜日クラス	金曜日クラス
期 間	10月3日～12月26日 毎週木曜日（全12回） ※10月31日（木）は休講です	10月4日～12月27日 毎週金曜日（全12回） ※11月1日（金）は休講です
時 間	11時30分～12時30分（60分間）	
定 員	15名/回	
対 象	成人女性	
場 所	袖ヶ浦健康づくり支援センター 研修室	
受講料	7,200円/12回 ・ 1回受講 900円 ※欠席した場合の返金と他曜日への振替受講はできません	
持ち物	動きやすい服装・タオル・水分補給用飲料	
申込方法	施設受付設置の申込用紙に必要事項を記入のうえ、受講料をお支払いください ※12回受講をお申込みの方は、次のキャンセル料をお支払いいただくことで申込みをキャンセルすることができます 受講日3日前～前日までは受講料の半額、初回受講日以降は受講料の全額 ※1回受講をご希望の場合、教室当日の9時00分に空き状況をお知らせいたします QRコードを読み取り、確認のうえご予約ください（受付時間9:00～11:00）	
申込期間	9月3日（火）12時00分から（先着順）	

1回受講  
申込はこちら



公益財団法人体力づくり指導協会

袖ヶ浦市三ツ作 1862-12 www.tairyoku.or.jp/

袖ヶ浦健康づくり支援センター

TEL.0438-64-3200



D-2409HF-0034