

# エクササイズ教室

## 6月参加者募集

### 有酸素運動でダイエット!



開催日

**6月14日・21日・28日**

今年度は、木曜日開催!!

運動不足解消に、エクササイズ教室に参加してみませんか?

沢山の方の参加をお待ちしています!!

参加料 らいず会員 1 か月 1,500 円 非会員 1 か月 2,000 円  
※非会員の方は別途保険料 1,850 円が必要です

対象 18 歳以上の全身運動が可能な方

場所 羅臼町民体育館 1 階会議室

時間 14 時の部・18 時半の部

定員 各 10 名

指導者 らいずスタッフ

申し込み **6月12日(火) 17時まで**

参加される方は、動きやすい服装、上靴、飲み物、タオルをご持参ください



詳しいお問い合わせ・お申込みは

**6月12日(火)まで** らいず事務局 ☎87-2408 にお電話ください