

エクササイズ教室 参加者募集

ステップで体脂肪よさらば！

開催日 1月12・19・26日(金)

内容	ステップ運動
参加料	らいず会員 1か月 1,500円 非会員 2,000円 ※非会員の方は別途保険料がかかります
時間	14:00~15:00 18:30~19:30
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
定員	各10名
指導者	らいずスタッフ
申し込み	1月10日(水) 17時まで

※ 申し込み後のキャンセルについては、非会員のみ保険料を徴収します
参加される方は、動きやすい服装・タオル・飲み物をご持参ください

詳しいお問い合わせ・お申し込みは

1月10日(水)まで らいず事務局 ☎87-2408 にお電話ください

