



寒い冬こそ痩せやすい体を作ろう！！

# エクササイズ教室

## 12月参加者募集

**開催日** 12月8日・15日・22日(金曜全3回)

**内容** バランスボール

**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** 12月5日(火) 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

12月5日(火) まで らいず事務局 ☎ 7-2408 にお申し込みください