

エクササイズ教室

3月参加者募集

「有酸素運動で代謝アップ」エアロビクス講座

開催日 **3月9日・16日・23日（金曜日・全3回）**

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 1,200 円がかかります

対 象 町内在住の 18 歳以上の全身運動が可能な方

時 間 14 時から 15 時まで

18 時 30 分から 19 時 30 分まで

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 **3月7日（水） 17 時まで**
※申し込み後のキャンセルにつきましては、非会員の方のみ
保険料金を徴収します。

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

3月7日（水）まで らいず事務局 ☎87-2408 にお電話ください