

# 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7日(木)・18日(月)・28日(木) 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4日(月) 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4日(月)まで** らいず事務局 ☎87-2408 にお電話ください