

令和8年度第2期

8月18日(火) 午前9時30分から

教室受付開始

8月18日(火)午前5:45からNTN総合運動公園クラブハウスで番号札配布。9:30から番号札順に受付をします。

申込 NTN総合運動公園クラブハウス受付で申込用紙を受け取り、必要事項を記入し、受講料を添えて申し込み。








注意 電話での申し込みはできません。代理による申し込みは1人まで。

先着順のため、定員になり次第締め切らせていただきます。

対象は18歳以上。

問い合わせは NTN総合運動公園 ☎0594(32)2000

会場:NTN総合運動公園クラブハウス2F

第2期	バランスボール	9/7・14・28 10/5・19・26 11/2・9・16・30 (予備日) 12/7 12/14		月曜 10:00~11:00	全10回 5,000円	12人	8/18(火) ・9時30分から窓口
	バランス体操	9/7・14・28 10/5・19・26 11/2・9・16・30 (予備日) 12/7 12/14		月曜 13:30~14:30	全10回 5,000円	15人	
	フラダンス	9/9・16・30 10/7・14・21・28 11/11・18・ 25 12/2 (予備日) 12/2 12/9		水曜 10:00~11:15	全10回 5,000円	15人	
	姿勢改善 ストレッチ	9/10・17 10/1・8・15・22・29 11/5・12・19 (予備日) 11/26 12/3		木曜 10:00~11:00	全10回 5,000円	15人	
	太極拳	9/10・17 10/1・8・15・22・29 11/5・12・19 (予備日) 11/26 12/3		木曜 13:30~15:00	全10回 5,000円	15人	
	ウェブ ストレッチ リングを使う 筋膜リリース	9/11・18・25 10/2・9・16・23・30 11/6・13 (予備日) 11/20 11/27		金曜 10:00~11:00	全10回 5,000円	15人	
	ヨガ	9/11・18・25 10/2・9・16・23 11/6・13・ 20 (予備日) 11/20 11/27		金曜 13:30~14:30	全9回 5,000円	15人	