令和8年度第3期

12月14日（月） 午前9時30分から

教室受付開始

12月14日（月）午前8:15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3期	バランスボール	1/4・18・25　2/1・8・15・22　3/1・8・15 （予備日）　3/29		月曜 10:00～11:00	全10回 5,000円	12人	12/14（月） ・9時30分から窓口
	バランス体操	1/4・18・25　2/1・8・15・22　3/1・8・15 （予備日）　3/29		月曜 13:30～14:30	全10回 5,000円	15人	
	フラダンス	1/6・13・20・27　2/3・10・17　3/3・10・17 （予備日）　3/24　3/31		水曜 10:00～11:15	全10回 5,000円	15人	
	姿勢改善 ストレッチ	1/7・14・21・28　2/4・18・25　3/4・11・18 （予備日）　3/25		木曜 10:00～11:00	全10回 5,000円	15人	
	太極拳	1/7・14・21・28　2/4・18・25　3/4・11・18 （予備日）　3/25		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	1/8・15・22・29　2/5・12・19・26　3/5・12 （予備日）　3/19　3/26		金曜 10:00～11:00	全10回 5,000円	15人	
	ヨガ	1/8・15・22・29　2/5・12・19・26　3/5・12 （予備日）　3/19　3/26		金曜 13:30～14:30	全10回 5,000円	15人	