

# 28年度ショートレッスンについて

下記の通り変更となりますので、ご了承いただきますようお願いいたします。

## 《現行》

	日	月	火	水	木	金	土
10:30~11:00			ストレッチ30		ストレッチ30		
14:00~14:30		ストレッチ30	テーマ別 エクササイズ		テーマ別 エクササイズ	テーマ別 エクササイズ	ストレッチ30
14:00~14:40							

## 《平成28年 4月1日から実施》

曜日 時間帯	日	月	火	水	木	金	土
10:30~11:00			ストレッチ30		ストレッチ30		
14:00~14:40			テーマ別 エクササイズ		テーマ別 エクササイズ	テーマ別 エクササイズ	

# レッスンプログラムの変更点について

## ☆変更点について

○午後のストレッチ(月・土)が廃止となりました。午前のストレッチは継続実施します！！

誠に勝手ではございますが、皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

## ☆定員と参加方法について

○定員...15名

○申込方法

★午前のレッスン...当日受付窓口にある受付簿への記入(10:00～先着順)

★午後のレッスン...毎月第3金曜日9:00～翌月分予約受付開始

レッスンの予約は月6回までとします。

※出席確認後、定員に達していない場合、当日参加可能。当日、担当のトレーナーに直接確認してください。

◎体育館が実施する教室もございます！※ショートレッスンとは異なります。

興味がある方はぜひご参加下さい！詳しくは市政だよりまたはホームページ等に掲載予定です。