

# ショートレッスンの変更について

平成29年4月より、ショートレッスンの内容が変更になり、ストレッチのみとなります。テーマ別ショートレッスンは廃止になりますので、ご了承ください。トレーニングにつきましては、4月より「らくらくトレーニング教室」を実施しますので、ご参加をお願いします。教室の詳細内容はポスター等でご確認ください。

※ストレッチ30の申込み方法は、従来通り先着順での受付となります。

## 現行

	日	月	火	水	木	金	土
10:30~			ストレッチ30		ストレッチ30		
14:00~			テーマ別 ショートレッスン		テーマ別 ショートレッスン	テーマ別 ショートレッスン	

平成29年4月より下記の通りに変更になります。

	日	月	火	水	木	金	土
10:30~			ストレッチ30		ストレッチ30		ストレッチ30 (健康体力相談室) <i>New!</i>
14:00~		<i>New!</i> らくらくトレーニング 教室(500円/回)				<i>New!</i> らくらくトレーニング 教室(500円/回)	

月・金曜日のらくらくトレーニング教室の詳細につきましては別添のご案内をご覧ください。

ご不明な点等ございましたら、職員までお尋ねください。

中央体育館管理事務所