

平成25年4月23日

愈々、5月28日(火)専用施設”ふれあいほ～る”がオープンです！ お楽しみに～

| | | 5月スケジュール | | | |
|----|---|--|-------------------|------------------|--------------------|
| | | 10時～12時 | 11時～12時半 | 13時～15時 | 19時～20時半 |
| 1 | 水 | | | | |
| 2 | 木 | | | | |
| 3 | 金 | 憲法記念日 | | | |
| 4 | 土 | みどりの日 | | | |
| 5 | 日 | こどもの日 | | | |
| 6 | 月 | 振替休日 | | | |
| 7 | 火 | | | 第5週へ | |
| 8 | 水 | | 楽しかヨガ(戸澤): 荘島体育館 | | |
| 9 | 木 | 安心生き生き(江上): 篠山コミセン | | | 楽しかヨガ(戸澤): 荘島体育館 |
| 10 | 金 | はつらつエアロ(大田): 篠山コミセン | | | 新現役(江上): 市役所3階 |
| 11 | 土 | | | | |
| 12 | 日 | ◇11時～13時 倶楽部総会 ◇13時半～15時『笑ってストレス解消』セミナー: 市役所2階くすみホール | | | |
| 13 | 月 | | 心体のいやし(富永): 荘島体育館 | | はつらつエアロ(塩月): 荘島体育館 |
| 14 | 火 | | | 脳を元気に(土師): 荘島体育館 | |
| 15 | 水 | | 楽しかヨガ(戸澤): 荘島体育館 | | 健康太極拳(竹之内): 荘島コミセン |
| 16 | 木 | 安心生き生き(江上): 篠山コミセン | | | 楽しかヨガ(戸澤): 荘島体育館 |
| 17 | 金 | はつらつエアロ(大田): 篠山コミセン | | | 新現役(江上): 市役所3階 |
| 18 | 土 | ◇14時～16時『健康3原則セミナー第一弾!』: 市役所2階くすみホール | | | |
| 19 | 日 | | | | |
| 20 | 月 | | 心体のいやし(富永): 荘島体育館 | | はつらつエアロ(塩月): 荘島体育館 |
| 21 | 火 | | | 脳を元気に(土師): 荘島体育館 | |
| 22 | 水 | | 第5週へ | | 健康太極拳(竹之内): 荘島コミセン |
| 23 | 木 | 第5週へ | | | 楽しかヨガ(戸澤): 荘島体育館 |
| 24 | 金 | 第5週へ | | | 第5週へ |
| 25 | 土 | | | | |
| 26 | 日 | ◇14時～16時『健康3原則セミナー第二弾!』: 市役所2階くすみホール | | | |
| 27 | 月 | | ※4月22日に振替 | | ※4月22日に振替 |
| 28 | 火 | 無料体験期間(5/28～6/3): 場所⇒『ふれあいほ～る』 | | | |
| 29 | 水 | | | | |
| 30 | 木 | | | | |
| 31 | 金 | | | | |

※月会費3,000円でお好きな運動系講座(1.5時間)を月6回どれでも選択受講できます

※7月～新講座”脳を元気に”は、座学1時間～軽運動1時間の2時間コースで月会費1,000円(月3回)です

※”安心生き生き(アイパッド教室)”及び”新現役(団塊シニア)”講座も、月会費1,000円(月3回)となります

※今なら①入会金500円 ②受講者ふれあいカードで4つの特典 ③人気のオリジナルタオルプレゼント

※運動系受講者が新講座”脳を元気に””安心生き生き””団塊シニア”を追加受講時は月会費+500円です

※場所は、荘島体育館・篠山及び荘島コミュニティセンター・市役所他(各コースの右側に表示)

※会費は、前月末迄にご持参か、下記銀行(名義:NPO法人城南健康ふれあい倶楽部)のATMをご利用下さい

ゆうちょATM(記号:17480、番号:7640223) 筑邦銀行ATM(店番:002、普通:3017562)