４０歳以上の
ボディメイクと
やさしい Hip Hop ダンス

ストレッチ、筋トレと初心者向けのやさしい
HipHop ダンスをします
楽しく、健康的な美ボディに！

◆日時　3月8・15・22・29日
金曜日　全4回　13時～14時
◆場所　大会議室
◆対象　成人（概ね40歳以上の成人）
◆募集人数　20名（応募者多数の場合は抽選）
◆参加費　2800円
※ヨガマットは各自ご持参ください

・・・応募方法・・・

① 往復はがきでお申込み
② 来館にてお申込み（はがきを持参）
③ ホームページからお申込み
（トップの講座イベント→申込フォームより）
講座名、住所・氏名・郵便番号、電話番号、年令、性別を
ご記入の上お申込みください。

しめきり2月20日必着

※返信までに若干お日にちをいただくこともあります。
あらかじめご了承ください。

ここから簡単アクセス

〒236－0021
金沢区泥亀2－14－5
☎045-784-5860