2019年 会員制運動教室 開催前の体験教室のご案内

要予約 プレ運動教室

みんなで元気に楽しく運動ができる運動教室をいよいよ、浦賀地区で開催いたします!!!
運動を始めたいと思っているそこのあなた!!運動が苦手な方でも楽しくからだを動かせます!
2019年1月から始まる運動教室の参加者も募集してます!!
1回から参加可能です。ぜひお気軽にお越しください!!

9/11(火)	「覚えておくと便利!!肩スッキリ体操!!」
10/9(火)	「運動で楽しく脳を鍛えよう!!」
11/13(火)	「正しい姿勢でウォーキング」
12/11(火)	「お家でできる膝痛予防エクササイズ」

【場所】浦賀行政センター　3階 集会室

【時間】9:30～11:30(9:15開場)

【参加料】各回300円　　【講師】TMG 戸塚共立健康支援室 健康運動指導士

【持ち物】・飲み物 ・汗拭きタオル ・動きやすい服装 ・動きやすい靴

【予約方法】

① 下記の電話番号にお電話(月～金 9:00～16:00)
② 参加ご希望日とお名前をお伝えください(前日までご予約可能です)
③ ご予約完了(一度に複数回ご予約いただけます)

一般社団法人 TMG本部 横浜支部
戸塚共立健康支援室　☎ 045-862-2282

初めて教室に参加される方は下記をご記入いただき参加回の際にご提出ください。
後日、今後の運動教室等の案内をお送りするのに使用させていただきます。
すでに参加された方は、ご提出いただいておりますので不要です。

✂キリトリ✂

お名前　　様　　ご年齢　　歳

電話番号　　－　　－

郵便番号　〒　　－

住所