

① 講座名	簡単！健康運動教室（第Ⅰ期）	⑦スポーツ・レクリエーション	
③ 紹介	運動習慣を身に付けよう！簡単に出来るトレーニングなので安心してご参加頂けます♪「運動レベル☆☆～☆☆☆」		

回数	④ 開催日	⑤ 時間	⑥ 内容	⑦ 講師等
1	10月9日 木曜日	10:00~11:00	初回は無料体験日です。	ミズノフィットネスインストラクター 上花輪 聡
2	10月16日 木曜日		フィットネス用具を使用し、全身の簡単なトレーニングを実施しながら、日頃疲れている身体をリラックスさせるプログラムです。身体の調整・柔軟性の強化などにも繋がります。無料体験日はレッスンの内容を知って頂く為に必要ですので、ご参加下さい。	
3	10月23日 木曜日			
4	10月30日 木曜日			
5	11月6日 木曜日			
6	11月13日 木曜日			
7	月 日 曜日			
8	月 日 曜日			
9	月 日 曜日			
10	月 日 曜日			

⑧対象者	成人一般
⑨定員	20名
⑩会場	すこやかセンター 体力測定室
⑪参加費	3,000円（全5回）
⑫教材費	-
⑬申込先	すこやかセンター
⑭電話番号	24-8181
⑮受付開始日	10月2日(木)
⑯備考	動きやすい服装・飲み物・タオル持参