

令和5年度

エクササイズ教室

開催要項

日付：令和6年 1月24日・31日・2月7日・14日

各水曜日 全4回

時間：11：15～12：45 受付11：00～

場所：東部体育館 ㊦習志野市東習志野3-4-5

定員：30名

参加費：2,600円（保険料含む）

講師：オービックシーガルス

持ち物：飲み物、タオル、室内履き、

内容：〈インストラクターによる運動指導〉

簡単なストレッチから、トレーニング、スポーツなど
東部体育館全体を使って、身体を動かしましょう！

その他：幼児をお預かり致します。子育て世代も安心してご参加
いただけます。

（2歳～未就学児）定員5名 1人1日250円（保険代）

体調不良等で欠席の場合は、お電話等でご連絡頂ければ幸いです。

この他ご不明な点はお気軽にお問合せ下さい。

【お支払いについて】

初回の1/24に参加費を徴収しますので、お釣りがでないようにご用意
をお願いします。

キャンセルの際はキャンセル規定がございますのでご注意ください。

キャンセルされる方は下記の連絡先に必ずご連絡をお願いいたします。

キ ャ ン セ ル 規 定	～1/17(水)	キャンセル料なし
	1/18(木)～ 1/23(火)	キャンセル料50%（1,300円）徴収
	1/24(水)～	キャンセル料100%（2,600円）徴収

お問い合わせ・欠席連絡等はこちら

公益財団法人 習志野市スポーツ振興協会

習志野市袖ヶ浦5-1-1

電話：047-452-4380 HP：<http://sposhin.org/>